Az.: 57 20 08 Tgb.-Nr.: W/50 /89

DEUTSCHE DEMOKRATISCHE REPUBLIK

Dokumentation

über die

„Methodische Ausbildung im Gjogsul"

Nationale Volksarmee
Kommando der Landstreitkräfte
1989

Az.: 57 20 08 Tgb.-Nr.: W/50 /89

DEUTSCHE DEMOKRATISCHE REPUBLIK

Dokumentation

über die

„Methodische Ausbildung im Gjogsul"

Nationale Volksarmee
Kommando der Landstreitkräfte
1989

Auf der Grundlage des Befehles 38/88 des Ministers für Nationale Verteidigung sowie der Anordnung 17/88 des Stellvertreters des Ministers und Chef der Landstreitkräfte wurden im Zeitraum vom 06.06.88 bis zum 05.08.88 Lehrgänge im Gjogsul durch Ausbilder der Koreanischen Volksarmee für Angehörige der Nationalen Volksarmee und der Grenztruppen der DDR durchgeführt.

Die Dokumentation wird im Auftrag des Ministers für Nationale Verteidigung durch den Stellvertreter des Ministers und Chef der Landstreitkräfte herausgegeben. Sie dient als Grundlage für die Präzisierung aller Festlegungen für die Nahkampfausbildung in der Nationalen Volksarmee und den Grenztruppen der DDR.

Sie wurde von einem Kollektiv unter der Leitung von Hptm. Frank Pelny erarbeitet.

Durch die Kommission Militärischer Nahkampf der Landstreitkräfte wurde die Dokumentation begutachtet und ihr Druck empfohlen.

In der Dokumentation sind die Erfahrungen, Kenntnisse und Fertigkeiten zusammengefaßt, welche die koreanischen Ausbilder in den Lehrgängen vermittelt haben.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Was ist Gjogsul?	6
2. Ziel der Gjogsul-Ausbildung	6
3. Geschichte des Gjogsul	6
4. Oberlegenheit des Gjogsul	8
5. Graduierungssystem im Gjogsul	10
6. Wettkampf - Gewichtsklassen - Kampfzeit - Kampffläche - Kampfkleidung - Kampfregeln - verbotene Handlungen - Bewertung	11
7. Verwundbare Körperstellen	13
8. Trainingssystem - Trainingsaufbau - wichtige Kraft/Ausdauer-Übungen - Variante der Erwärmung - Artistische Elemente im Gjogsul-Training - Kampfspiele im Gjogsul - Härtetraining im Gjogsul - Trainingsabschlußübungen - Massage zum Trainingsabschluß	15

Seite

9. Techniken im Gjogsul 24
   - Prinzipien
   - Grundtechniken
   - Obungskomplexe ohne Waffe
     . Obungskomplex-1
     . Obungskomplex-2
   - Angriffskombinationen ohne Waffe (7 Varianten)
   - Verteidigungskombinationen gegen Angriffe ohne Waffe

10. Messerkampftechniken und Messerabwehrtechniken 91
   - Kampfstellung mit Messer
   - Obungskomplex Messer
   - Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Angriffe mit dem Messer (10 Varianten)
   - Messerwerfen

11. Verteidigungskombinationen gegen Angriffe mit MPi 115
   - Kampfstellung mit MPi
   - Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Angriffe mit der MPi

12. Verteidigungskombinationen gegen Bedrohungen mit der Pistole 136
   - Kampfstellung mit Pistole
   - Wichtige Prinzipien bei Pistolenabwehren
   - Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Bedrohungen mit der Pistole (10 Varianten)

Seite

13. Erste Hilfe im Gjogsul 157
   - Bewußtlosigkeit
   - Kopfschmerzen

14. Vokabelverzeichnis Deutsch-Koreanisch 158

15. Anhänge 165
   - Variante eines Kampfes gegen 3 unbewaffnete Angreifer
   - Variante eines Kampfes gegen 8 bewaffnete Angreifer

Gjogsul - Nahkampfsystem der Koreanischen Volksarmee

1. Was ist Gjogsul?

Gjogeul ist die traditionelle koreanische Nahkampftechnik, die die Armeeangehörigen, die ideologisch und physisch gut vorbereitet sind, befähigt, durch Anwendung von Schlägen mit Händen und Füßen, durch Würfe und im plötzlichen Angriff oder Gegenangriff den Gegner zu vernichten.

Gjogeul ist sowohl ein Nahkampfsystem als auch eine militärische Kampfsportart. Sie wird nur in der Koreanischen Volksarmee ausgebildet und darf von ehemaligen Armeeangehörigen im zivilen Sektor nicht weiter trainiert bzw. weitervermittel werden.

2. Ziel der Gjogsul Ausbildung

Das Ziel besteht in der allseitigen Vorbereitung aller Armeeangehörigen zu Kämpfern mit einer hohen physischen Leistungsfähigkeit, die in der Lage sind, den Gegner zu jeder beliebigen Zeit mit einem Schlag oder Tritt besiegen zu können.

Es werden enge Zusammenhänge in der Ausbildung hergestellt mit der Taktik- und Schießausbildung sowie dem Handgranaten- und Messerwerfen.

3. Geschichte des Gjogsul

Die geschichtlichen Wurzeln des Gjogeul reichen zurück bis in das Jahr 420, als die alten Koreaner sich ihre Zeit mit Subak - Turnierkämpfen vertrieben (Subak-Handkantenschläge). Der Gegner wurde mit steinharten Händen zu Boden gestreckt, oft auch getötet.

1926 wird offiziell als das Entstehungsjahr des Gjogeul benannt. In dieser Zeit litt Korea unter der japanischen Kolonialherrschaft und der große Führer Genosse Kim Il Sung trainierte mit seinen Kämpfern diese Nahkampfübungen, damit sie erfolgreich gegen die Japaner kämpfen konnten.

Im Koreakrieg, 1950-1953, wurde das Gjogsul weiterentwickelt. Auf Grund der gespannten militärpolitischen Lage auf der koreanischen Halbinsel, durch die Existenz des sozialistischen Nordkoreas und des imperialistischen Südkoreas, erfolgte auch in den folgenden Jahren eine Weiterentwicklung des Gjogsul.

Als wesentlich wird hervorgehoben, daß dieses Nahkampfsystem von den Kämpfern der Koreanischen Volksarmee eigenständig geschaffen wurde. Grundlagen oder Herleitung aus anderen asiatischen Kampfsystemen wird strikt zurückgewiesen. Es wird darauf verwiesen, daß alle Stellungen, Bewegungen und Kampftechniken im praktischen Kampf entstanden und weiterentwikkelt wurden.

In der koreanischen Volksarmee erhält jeder Armeeangehörige während seines Wehrdienstes eine Gjogeul-Ausbildung.
Die Ausbilder für die Gjogeul-Ausbildung werden an der Kim-Il-Sung Akademie in einer zweijährigen Spezialausbildung herangebildet.
Für sie ist ein tägliches Training von 4-6 Stunden Pflicht.

4. Überlegenheit des Gjogsul

"Gjogsul ist die Nahkampftechnik, die alle Armeeangehörigen der Koreanischen Volksarmee unbedingt beherrschen müssen, die die heilige Mission haben, das Vaterland und Volk und die sozialistischen Errungenschaften zuverlässig zu schützen und gegen die Imperialisten zu kämpfen." [1)]

Tae-Kwon-Do und Karate dagegen haben eine andere Mission und andere Ziele als Gjogsul.

Sie dienen der Gesundheit und schönen Demonstrationen· besitzen eine kurze Schlagweite bei hohem Tempo; auf Grund des nicht voll eingesetzten Schwerpunktes besitzen sie keine volle Schlagkraft; die praktische Anwendung ist eingeschränkt; auf Grund der Wettkampfsysteme sind bestimmte Regeln zu respektieren, außerdem beinhalten diese Systeme für das Gefecht unnötige Bewegungen.

Gjogsul aber ist praktisch anwendbar im Gefecht, besitzt eine große Schnelligkeit und eine lange Reichweite; es beinhaltet alle möglichen Techniken (wie Schläge, Tritte, Würfe, Hebel usw.); es schließt die Nutzung aller in der Armee verwendeten Waffen ein (MPi, Pistole, Messer usw.), dabei dient es auch der Gesunderhaltung der Armeeangehörigen und ist auch als Sportart verwendbar.

1) koreanische Ideologie

주 체 격 술

Dschu dsche Gjog sul

aus eigener Kraft (nordkoreanische Ideologie nach Kim Il Sung)	Stoßen Schlagen Stechen Angreifen	Kunst Technik Kämpfen mit Überlegung

"Aus eigener Kraft geschaffene Kunst des Angreifens"

Auch für den Nahkampf im Wasser gibt es im Gjogsul ein System, das sich aber fast nur aus Handtechniken zusammensetzt, da Fußtechniken unter Wasser kaum vernichtende Wirkung erzielen.

5. Graduierungssystem im Gjogsul

Es gibt acht Stufen im Gjogsul. Die erste Stufe kann man nach etwa 2 Jahren Training erreichen. Eine Graduierungsprüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Praktischer Teil : - Kata
- Nahkampf
- Kampf gegen mehrere Gegner (3,5,8,.....,16)

Graduierungen:

1.Stufe - weißer Gürtel
2.Stufe - schneeweißer Gürtel
3.Stufe - gelber Gürtel
4.Stufe - roter Gürtel

1-4.Stufe sind Schülergrade, der Weg der Techniken muß gekonnt werden

5.Stufe - schwarzer Gürtel
6.Stufe - schwarzer Gürtel
7.Stufe - schwarzer Gürtel
8.Stufe - schwarzer Gürtel

5-8.Stufe sind Meistergrade, die Techniken müssen beherrscht werden, die Träger dieser Graduierungen dürfen als Ausbilder tätig sein. Meister halten täglich 1 Stunde Mittagsschlaf.

Die Bewertung von praktischen Leistungen erfolgt nach einem 10-er System, wobei 1o der Höchstwert ist. Wie beim internationalen Turnen sind auch hier Werte möglich, wie z.B. 8,5 oder 9,6 .

6. Wettkampf im Gjogsul

Der Gjogsul-Wettkampf ist ein Vollkontakt-Kampf mit leichter Sicherheitsausrüstung.
Einmal jährlich werden Armeemeisterschaften ausgetragen, an denen ein Wettkämpfer aber nur einmal teilnehmen darf, damit eine große Massenwirksamkeit erreicht wird.

Gewichtsklassen: 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80kg, über 80kg „
alle Kategorien,

Kampfrichter: Hauptkampfrichter;
Kampfrichter;
3 oder 5 Seitenkampfrichter;

Kampfzeit: 3x3 min oder
4x3 min oder
2x5 min oder
3x5 min
zwischen den Runden jeweils 1 min Pause;

Kampffläche: ähnlich einem Boxring;
Fläche 8x8 m;
Höhe der Ringabsperrung 1,4 m;
Ringabsperrung: 4 Seile übereinander;
0,5 m Sicherheitsfläche rund um den Ring herum;
Wettkämpfer in roter bzw. blauer Ecke;

Kampfkleidung: Gjogsul-Anzug (Karate-Gi)
spezielle Fingerhandschuh
Kopfschutz
Mundschutz
Ellbogenschutz
Tiefschutz
Barfuß

gekämpft werden kann auch in kurzen Sportzeug (wie Tai-Boxen)

Kampfregeln: alle Techniken sind erlaubt;
es wird auf Vollkontakt gekämpft;
bei zu Boden gehen wird bis 8 gezählt;
bei Schock oder zu Boden gehen darf noch bis 3 sec. danach von dem Angreifer angegriffen werden;
ist ein Kämpfer 3mal zu Boden gegangen oder hat 3 Verwarnungen erhalten hat er verloren;

verbotene Handlungen:
Fingerstiche;
Kratzen;
Techniken in die Genitalien;
Kampfschreie;
Angriffe auf den zu Boden gegangenen länger als nach 3sec.;

es wird bis zum Ende gekämpft; der Trainer hat die Möglichkeit, das Handtuch zu werfen;

Bewertung:

1 wirksame Technik	= 1/3 Punkt
1 Wurf	= 1/3 Punkt
3x 1/3 Punkt	= 1 Punkt
K.O. Schlag	= 1 Punkt
erfolgreicher Hebel	= 1 Punkt
1 Verwarnung	= 1 Punkt Abzug

7. Verwundbare Körperstellen im Gjogsul

Im Karate und Tae-Kwon-Do entsprechen die verwundbaren Körperstellen in vielen Fällen den Akupunktur Punkten.

Im Gjogsul dagegen sind verwundbare Körperstellen nur solche Punkte, die den Gegner kampfunfähig machen.

Verwundbare Körperstellen sind Körperstellen, die empfindlicher sind als andere Körperstellen gegenüber Schlageinwirkung äußerer Kräfte auf di Oberfläche des Körpers und damit Funktionsstörungen der für die Lebenserhaltung wichtigen Organe (wie Gehirn und Herz) hervorrufen. Diese Funktionsstörungen können lähmende Wirkung, Schockwirkung und auch tödliche Wirkung haben.

Verwundbare Körperstellen:

Kopf:
- Erschütterung des Gehirns kann zum Verlust des Gleichgewichtes führen und damit zum Sturz;
- durch Schockeinwirkung kann es zur Lähmung der Gehirnfunktion kommen;
- Punkte :
  - Fontanelle
  - Nasenwurzel
  - Oberlippe
  - Kinnspitze
  - Schläfen
  - Punkt vorm Ohr
  - Kinnseiten

Hals:
- Verhinderung der Blutzufuhr ins Gehirn kann zur Bewußtlosigkeit und damit zum Sturz führen;
- es können Funktionsstörungen von Herz und Atmung auftreten;
- Punkte :
  - Kehlkopf
  - Halsschlagader
  - Kehlkopfgrube

Körpervorderseite:

- es treten Funktionsstörungen des Herzens und der Atmung auf;
- es können Lähmungen der Nervenbahnen in der Wirbelsäule auftreten;
- Punkte :
  - Schlüsselbeine
  - Achselhöhle
  - Solar Plexus
  - Leber
  - Herzspitze
  - Unterbauch
  - Genitalien
  - Punkt auf Fußspann

Körperrückseite:

- bei Angriffen auf den Hinterkopf kann es zur Gehirnerschütterung und zum Heraustreten der Augen kommen;
- bei Angriffen gegen das Kreuzbein kann es zur Lähmung des Nervensystems und zu Funktionsstörungen von inneren Organen kommen;
- bei Angriffen gegen das Steißbein und in die Kniekehle kann es zur Lähmung der Funktion der Nervenbahnen in der Wirbelsäule kommen;
- Punkte :
  - Hinterkopf
  - hinterm Ohr
  - Genick
  - Nieren
  - Kreuzbein
  - Steißbein
  - Kniekehlen

8. Trainingssystem im Gjogsul

Trainingsaufbau:

1. Erwärmung, Beweglichkeit, Dehnung
2. Schnelligkeit
3. Technik
4. Kraft
5. Ausdauer
6. Beweglichkeit
7. Abschlußübungen

wichtige Kraft - Ausdauer - Übungen:

- Liegestütze (schnell, viel)
- Seilspringen
- Sprungübungen
- Übungen mit Expander und Gummiseil
- Gewichtstoßen nach vorn mit Gewichten bis 30 kg (viele und schnelle Wiederholungen)

Variante der Erwärmung:

1. im Stand, in Kreis- oder Blockform
   - Strecken, Reckeln, Dehnen; nach hinten, oben und zur Seite
   - mit den Händen reiben des Gesichtes, Hals, Nacken, Haaransatz
   - Kopfkreisen, nach jeder Runde Richtungswechsel
   - Schulterkreisen rechts/links, der andere Arr liegt mit der Hand auf dem Schultergelenk
   - Armkreisen abwechselnd rechts/links, die andere Hand liegt jeweils auf dem entsprechenden Schultergelenk
   - Armkreisen vorwärts/rückwärts mit beiden Armen
   - Arme gleichzeitig nach links hinten schwingen und anschließend zur anderen Seite usw.
   - Oberkörper nach links gerade abbeugen mit runterschieben des linken Armes und hochziehen des rechten Armes am Körper; laufend Seitenwechsel

- rechten Arm nach links zur Seite über den Kopf schwingen mit abbeugen des Oberkörpers nach links, der linke Arm ist in die linke Hüfte gestützt; rechts/links üben;
- leichte Grätschstellung, Handflächen auf den Boden federn, aufrichten und mit im den Hüften liegenden Händen ins Hohlkreuz federn;
- leichte Grätschstellung, Hüftkreisen rechts/ links, Hände liegen hinten auf den Hüften;
- Leichte Grätschstellung, Rumpfkreisen rechts/ links, die ausgestreckten Arme schwingen mit rum, nach jeder Runde Richtungswechsel;
- Hände liegen auf den Knien, Fußsohlen bleiben am Boden, federn : 2x Hocke - 2x Beine durchgestreckt, usw.;
- Kniekreisen rechts/links, Beine geschlossen und auch leichte Grätschstellung;
- leichte Grätschstellung etwas breiter, Hände auf den Knien, nach rechts federn - linkes Bein gestreckt nach unten federn und umgekehrt;
- breite Grätschstellung, Hände in Vorhalte, runterfedern bis gesamtes rechtes Bein den Boden berührt und dann links;
- Grätschstellung, Hände auf den Hüften, nach rechts drehen und mit eingedrehter Hüfte federn, dann nach links;
- Rückenlage, Arme über dem Kopf ausgestreckt, langsam um 360° hin und herrollen;
- rechtes/linkes Knie anziehen vorm Körper und langsam nach außen kreisen und wieder zurück;

2. im Gehen, in Kreisform

- lange Schritte mit starkem Einfedern nach vorn unten, beide Arme in gegenseitiger Form immer zu einer Seite rumschwingen;
- lange Schritte mit starkem Einfedern nach vorn unten, beide Arme in gegenseitiger Form zusammen so rumschwingen, daß sie fast die hinten stehende Hacke berühren;

- lange Schritte mit starkem Einfedern nach vorn unten, bei jedem Schritt beide Arme nach oben hinten federn;
- kurzzeitig Hockstellung einnehmen und dabei beide Arme nach außen hinten federn;
- in der Bewegung,
  1. beide Fäuste gleichzeitig von vorn gerade zur Schulter zurückziehen und wieder ausstrecken,
  2. Arme von vorn gestreckt nach außen hinten federn und wieder nach vorn
  3. Arme gestreckt nach unten hinten federn
  4. 1x Armkreisen rückwärts
  5. 1x Armkreisen vorwärts

  danach von 1. beginnen, Übungen 1. - 5. flüssig nacheinander jeweils einmal durchführen;
- während des Schrittes das vorgehende Bein nach vorn innen schwingen und gleichzeitig den Oberkörper mit beiden Armen zur anderen Seite verdrehen, rechts/links üben;
- kurz stehen bleiben, Beine geschlossen, beide Hände gleiten auf den Rückseiten der Beine nach unten bis zu den Fußknöcheln, Kopf berührt Knie, kurz halten, weitergehen,
- gehen auf Fußaußenkante
- gehen auf Fußinnenkante
- gehen auf den Hacken
- gehen auf den Fußballen;
- während der Schritte das jeweilige Standbein gestreckt lassen und mit der gleichseitigen Hand einmal am Boden lang wischen; rechts:links üben;

3. im Laufen, in Kreisform

- Kniehebelauf;
- Beine gestreckt nach vorn,laufen;
- Anfersen
- Beine gestreckt nach hinten schwingen beim laufen;
- Füße beim Laufen nach innen hoch schwingen, dabei berührt die Hand der anderen Seite den Fußinnenrist;
- Füße nachziehen und auch übersetzen, rechts/li.

- Füße beim Laufen nach außen zur Seite schwingen, dabei berührt die gleichseitige Hand den Fußaußenrist;
- aus der Bewegung mit beiden Beinen gestreckt nach oben springen;
- aus der Bewegung mit beiden Beinen nach oben springen, dabei Hände und Füße weit nach hinten strecken;
- aus der Bewegung mit beiden Beinen gestreckt nach oben springen mit 360° Drehung;
- aus der Bewegung hochspringen, Hände berühren die Fußspitzen der gegrätschten Beine;
- aus der Bewegung hochspringen, Hände berühren die Fußspitzen der nach vorn ausgestreckten geschlossenen Beine;
- Standbein an das zur Seite geschwungene Schrittbein seitlich im leichten Sprung anschwingen, rechte/linke Seite üben;
- hochspringen, dabei 2, 3, 4 und 5 fach Fauststöße;
- hochspringen, dabei 2, 3, 4 und 5 mal in die über den Kopf ausgestreckten Hände klatschen;
- hochspringen, Füße 2, 3 oder 4 mal zusammen klatschen;
- Rückwärtslaufen, auf Kommando umdrehen und auf der Stelle sprinten;

3.1. im Laufen, in 8-Form

- Sprints über die Diagonale;
- schneller Lauf über die Diagonale mit Täusch- und Ausweichbewegungen;
- Lauf über die Diagonale mit Sprungtritten;
- Lauf über die Diagonale mit Sprungrolle, Fallrolle, Rad, Handstandüberschlag o.ä.;

4. im Stand, in Block- oder Kreisform

- Dehnung nach vorn, Bein in Bauchhöhe ausstrecken, Partner erfaßt das Bein und zieht es in seine Richtung, rechts:links üben;
- Dehnung zur Seite, Bein seitlich bis in Bauchhöhe ausstrecken mit eingedrehter Hüfte, Partner steht steht seitlich und erfaßt das Bein und zieht es in seine Richtung, rechts/links üben;

- Dehnung nach hinten, Bein nach hinten ausstrecken, Partner erfaßt Bein und dehnt nach oben, rechts/links üben;
- Oberkörper abbeugen, mit den Handknöcheln das Kreuzbein massieren (leichte Schläge);
- Kampfstellung, hochschwingen des hinteren Beines, Beachte: Bein gestreckt, Hüfte reinbringen (möglich auf Zehenspitzen zu gehen) je Bein 30 - 50 mal;
- Kampfstellung, auf der Stelle hüpfen mit Anreißen eines Knies innen vorm Körper, Hüfte reinbringen! je Bein 30 - 50 mal;
- die gespreizten Finger ineinander greifen und die Handgelenke drehen (lockern) und gleichzeitig immer abwechselnd einen Fuß auf den Zehen stehend mitdrehen;

Artistische Elemente im Gjogsul-Training

- Rolle, vorwärts und rückwärts;
- Fallübungen, vorwärts, rückwärts, seitwärts;
- gesprungene Fallübung vorwärts;
- Rad
- Rad mit 1/4 Drehung (Araber);
- Handstandüberschlag;
- Salto vorwärts;
- Rad mit 1/4 Drehung und anschließendem Salto rückwärts;

Kampfspiele im Gjogsul

- beide Partner Hände auf dem Rücken, tänzeln auf den Füßen und versuchen mit dem Fuß den Fuß des Partners zu berühren;

- beide Partner tänzeln; mit Händen oder Fußspann versuchen, den Oberschenkel des Partners seitlich oder hinten zu berühren; es darf gemieden und geblockt werden;

- beide Partner tänzeln; mit den Händen versuchen Bauch, Brust, Hals oder Nacken des Partners zu berühren und dabei Kombinationen anbringen; es darf geblockt und gemieden werden;
- beide Partner stehen sich auf Armlänge gegenüber; Hände werden angewinkelt in Brusthöhe gehalten, Handflächen zeigen zum Partner; versuchen, durch stoßen mit beiden Händen auf die Handflächen des Partners, diesen nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen; Hände dürfen weggezogen werden und es darf getäuscht werden;
- möglich als Paar- oder Mannschaftskampf; hüpfen auf einem Bein, anderes Bein ist vor dem Körper angehoben und nach innen eingeklappt und wird von beiden Händen gehalten; nur durch Hüpfen und Schupsen (ohne Hände!) versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so daß dieser den zweiten Fuß aufsetzt oder umfällt;
- Mannschaftskampf; zwei Gruppen einteilen; beide Gruppen in Reihe gegenüber stellen (Abstand ca. 2-5m); innerhalb einer Reihe (Mannschaft) erfassen die Kämpfer mit einer Hand immer den Gürtel des jeweiligen Vordermannes; der erste Mann jeder Reihe muß versuchen, den letzten Mann der anderen Reihe zu fangen (der Kopf des einen Drachen versucht in dem Schwanz des anderen Drachen zu kommen)

Härtetraining im Gjogsul

- die genutzten Schlagflächen an Händen und Füßen werden beim täglichen Training ca. 1000 mal gegen einen Widerstand geschlagen; dabei soll der technische Bewegungsablauf flüssig sein und mit deutlicher Körper/Hüftbewegung; auch die Gliedmaßen sind locker und nur im Moment des Auftreffens kurz gespannt;
- Widerstände auf die gestoßen wird können sein :
  . umwickelter Pfahl oder Baum
  . Rinde des Baumes
  . ähnliches
- der Bruchtest gehört im Gjogsul zum Härtetraining; deshalb gibt es Übungen zum Training des Bruchtestes;
  . Üben des Bewegungsablaufes auf den zu zerschlagendem Körper, (ohne durchschlagen)
  . Üben des Bruchtestes auf die ausgestreckte Hand des Partners
- Beachte : beim Bruchtest , wenn man in der Vorwärtsstellung steht, steht das hintere Bein auf einer Linie zur Mitte des zu brechenden Gegenstandes, Hüfte beim Bruchtest mit senken !

Trainingsabschlußübungen

- Hände liegen auf den Knien, Fußsohlen bleiben am Boden, federn : 2x Hocke - 2x Beine durchgestreckt, usw.;
- Kniekreisen rechts/links, Beine geschlossen und auch leichte Grätschstellung;
- leichte Grätschstellung etwas breiter, Hände auf den Knien, rechtes/linkes Knie federnd durchdrücken;
- Hüftkreisen rechts/links;
- Rumpfkreisen rechts/links, die ausgestreckten Arme schwingen mit rum, nach jeder Runde Richtungswechsel;
- Oberkörper abbeugen, mit den Handknöcheln leichte Schläge aufs Kreuzbein;
- die gespreizten Finger ineinander greifen und die Handgelenke drehen (lockern) und gleichzeitig immer abwechselnd einen Fuß auf den Zehen stehend mitdrehen;

mit Partner :

- mit gespreizten Beinen gegenüber stehen, Hände liegen auf den Schultern des Partners, nach vorn unten federn;
- mit gespreizten Beinen seitlich aneinander stellen, die Hände der zugewandten Seite erfassen sich unten, die Hände der abgewandten Seite erfassen sich überm Kopf, Hüfte reinbringen, nach außen ziehen, auf Bogenspannung drücken; beidseitig üben;
- gegenüber stehen und Hände gleichseitig erfaßt, locker vor und zurück führen mehrmals;
- gegenüber stehen und Hände über Kreuz erfaßt, locker mehrmals vor und zurück führen;
- Rücken an Rücken untergehakt stehen, Partner im Wechsel aufladen und wippen;
- hinter den Partner treten mit durchfassen unter den Achseln, Hände vor der Brust zusammenführen und Partner anheben und "ausschütteln";

- einzeln: in Rückenlage auf den Schultern - Radfahren, Hände in die Hüften gestützt

Massage zum Trainingsabschluß

Allgemeines :

- zu massierender liegt in der Bauchlage mit leicht gegrätschten Beinen, Hände zur Seite ausgestreckt (Handflächen zeigen nach oben);
- jede Übung etwa 30mal machen;
- die zu massierenden Muskeln rollen, kneten, klopfen
- alle Gelenke bewegen

Ablauf / Inhalt :

- Haaransatz, Kopfhaut, Hals, Kapuzenmuskel
- Rücken und Wirbelsäule, von der Schulter bis einschließlich Gesäß
- Oberschenkel, auch mit einem Fuß zwischen die Oberschenkel treten und rechts und links anschlagen
- Unterschenkel, auch beide Unterschenkel in Richtung Gesäß drücken, gerade und über Kreuz
- Fußgelenk massieren und drehen
- Zehengelenke massieren
- mit den Fußballen in die Fußsohle des Partners stellen (Zehen in Richtung dessen Hacken) und mit dem Fuß rollen
- mit der Faust 2-3 leichte Schläge auf die Fußsohle
- Schultergelenk, Oberarm, Unterarm
- Handgelenk massieren, drehen, biegen
- mit den Daumen die Fingergelenke massieren, Finger nacheinander ausschütteln
- Arm ausschütteln, (Handfläche zeigt nach oben,
- auf den Partner setzen, dessen Arme erfassen und nach hinten oben zusammen führen, Arme etwas zur Seite runter lassen und je 1-2mal Armkreisen vorwärts / rückwärts
- den gesamten Körper von der Schulter bis zu den Unterschenkeln und danach von der Schulter zu den Unterarmen mit Handkantenschlägen massieren
- auf den Partner treten seitlich und von der Schulter bis zu den Oberschenkeln laufen

9. Techniken im Gjogsul

Prinzipien

Im wesentlichen treffen alle Prinzipien zu, die auch bei den Techniken anderer Kampfsysteme des ostasiatischen Raumes ihre Gültigkeit haben.

Einige der wichtigsten Prinzipien sind :

- im wesentlichen werden alle Abwehrtechniken in einer rückwärtigen Stellung ausgeführt;
- im wesentlichen werden alle Angriffstechniken in einer Vorwärtsstellung ausgeführt;
- alle Techniken werden in der Arretierphase mit einer schnappenden, federnden Bewegung ausgeführt;
- bei allen Techniken ist ein starker Hüft-und Schultereinsatz in Richtung der Wirkungslinie der Technik markant; (große Reichweite)
- bei allen Techniken in verkehrtseitiger Form ist die Hüfte überdreht und der Fuß des hinten stehenden Beines steht nur auf dem Fußballen;
- alle Techniken werden in ihrer Bewegung von einer hohen Stellung in eine tiefe Stellung ausgeführt, (starkes Einsetzen des Schwerpunktes)
- bei Einnahme von Stellungen und bei wichtigen Techniken wird ein Kampfschrei ausgestoßen, etwa "Aei-je"; oder"I-je";
- der blockende Arm bei Blocktechniken wird unter der Acheel vorgeholt
- der schlagende Arm bei Angriffstechniken holt über der Schulter aus
- bei Bewegungen wird der sich bewegende Fuß auf einer Linie gerade zur neuen Position geführt

Grundtechniken des Gjosul

Die Techniken im Gjogsul ähneln den Techniken in anderen ostasiatischen Kampfsystemen. Das Gjogsul beinhaltet solche Techniken, die für die militärische Anwendung wertvoll sind. Im Gjogsul werden sowohl Stöße, Schläge und Tritte angewandt, als auch Würfe, Hebel und Würgen, und nicht zuvergessen alle Waffentechniken, die militärischen Wert besitzen.
In den folgenden Beschreibungen wurde sich nur auf solche Techniken beschränkt, die von der Ausführung gegenüber anderen Kampfsystemen wesentlich abwei bzw. die Prinzipien des Gjogsul besonders verdeutlichen bzw. wichtige Grundtechniken darstellen.

Stellungen

1. parallele Kampfstellung :
   - wird nach links eingenommen
   - dient im wesentlichen dem Training von Stößen und Schlägen im Stand

1.1.

1.2.

1.3.

2. Kampstellung vorwärts :
   - wird nach vorn eingenommen
   - das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt

2.1.

2.2.

2.3.

3. Kampfstellung rückwärts :
   - wird nach hinten eingenommen
   - Körpergewicht auf beide Beine verteilt

3.1.

3.2.

3.3.

Fallschule

Die Prinzipien der Fallschule entsprechen den bekannten Fallschulen aus dem Judo - Kampfsport.

Besonderheiten :

- Fallrolle vorwärts: Handhaltung (Bild 1)
  Auflagehand nach innen gedreht,
  Führungshand bewegt sich über der Mittellinie;

  Abfangen (Bild 2)
  Aufschlagpunkte sind linke Handfläche und rechte Fußsohle,
  rechte Hand schlägt als Härtetraining auf Bauchmuskeln;

1.

2.

Auftaktstellung für Fußtritte

Die gezeigte Auftaktstellung wird für fast alle Fußtritte genutzt.
Merkmale :
- Knie bis zur Brust angerissen
- Hüfte in Trittrichtung gedreht
- Trittfuß steht außerhalb des Körpers (d.h., der Unterschenkel steht schräg)

Training von Techniken in paralleler Kampfstellung

Beachte :
- Hüfte und Schulter stark in Zielrichtung gedreht
- gleichseitiger Fuß - Hacke angehoben
- vor der Technik große und hohe Ausholbewegung

Blocktechniken

1. Handkantenblock von innen nach außen
   - wird in einer rückwärtigen Stellung ausgeführt
   - das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein
   - Anwendung für mittlere und obere Stufe

1.1.

1.2.

2. Unterarmblock von innen nach außen
   - wird in einer rückwärtigen Stellung ausgeführt
   - das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein
   - Anwendung für mittlere und obere Stufe

2.

2.2.

3. Block nach unten
   - wird in einer rückwärtigen Stellung ausgeführt,
   - das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein
   - Ausnahme! - der blockende Arm holt über der gegenüberliegenden Schulter aus;

3.1.

3.2.

4. Block nach oben
   - wird in einer rückwärtigen Stellung ausgeführt,
   - das Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein
   - der blockende Arm holt an der gleichseitigen Hüfte aus:

4.1.

4.2.

5. Kreuzblock nach oben
   - wird durchgeführt in der Vorwärtsstellung, aber Rückwärtsstellung auch möglich
   - Blockfläche sind die Unterarmaußenseiten

5.1.

5.2.

6. Kreuzblock nach unten
   - wird durchgeführt in der Vorwärtsstellung, aber Rückwärtsstellung auch möglich
   - Blockfläche sind die Unterarmaußenseiten

6.1.

6.2.

7. waagerechter Block nach unten
   - mögliche Ausführung in Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtsstellung
   - in Hüfthöhe arretieren

7.1.

7.2.

Stoßtechniken mit der Hand

1. gegenseitiger Faustst oß
   - aus der Rückwärtsstellung in die Vorwärtsstellung
   - Hüfte und Schulter weit reinbringen

1.1.

1.2.

2. gleichseitiger Faustst oß
   - in die Vorwärtsstellung
   - weites reinbringen der gleichseitigen Schulter

2.1.

2.2.

3. umgekehrter Stoß (olja tigi)
   - wird in Vorwärtsstellung ausgeführt
   - wird zur mittleren oder oberen Stufe gestoßen

3.1.

3.2.

4. Halbkreisstoß
   - wird in Vorwärts- oder Rückwärtsstellung ausgeführt
   - trifft vorwiegend zum Kopf

4.1.

4.2.

4.3.

5. Ellenbogenstoß zur Seite
   - in der Vorwärts- oder Seitwärtsstellung
   - der andere Arm unterstützt in Stoßrichtung

5.1.

5.2.

6. Ellenbogenstoß nach hinten
   (dschü bal gup tagjog)
   - wird ausgeführt im verkürzter Rückwärtsstellung
   - der andere Arm unterstützt in Stoßrichtung

6.1.

6.2.

6.3.

7. Fingerstich, Fingerspitzenstoß
(songurd tagjog)
- wird ausgeführt in Vorwärtsstellung
- es wird in die Augen gestochen
- die Hand so formen, daß der Daumen anliegt, daß Ringfinger und kleiner Finger, und Mittelfinger und Zeigefinger zusammen liegen, in der Mitte von Mittelfinger und Ringfinger entsteht damit eine Lücke für die Nase
- Fingerstiche sind auch zum Kehlkopf und zum Solar Plexus und in die Genitalien möglich

7.1.

7.2.

Schlagtechniken mit der Hand

1. gegenseitiger Handkantenschlag von außen
- wird ausgeführt in eine Vorwärtsstellung
- Hüfte und Schulter der gleichseitigen Seite zeigen stark in Schlagrichtung

1.1.

1.2.

2. gleichseitiger Handkantenschlag von innen
- wird ausgeführt in eine Vorwärtsstellung
- die Hüfte der gleichseitigen Seite ist in Schlagrichtung gedreht

2.1.

2.2.

3. gegenseitiger Ellenbogenschlag nach vorn
(abal gup tagjog)
- wird in eine Vorwärtsstellung ausgeführt
- der andere Arm unterstützt

3.1.

3.2.

4. gegenseitiger Ellenbogenschlag nach oben
- wird in eine Vorwärtsstellung ausgeführt
- der andere Arm geht zur Hüfte zurück

4.1.

4.2.

5. Rückenfaustschlag
(zumog dung tagjog)
- wird in eine Vorwärts- oder Seitwärtsstellung ausgeführt
- Wichtig! - schnappende Arm-und Hüftbewegung

5.1.

5.2.

5.3.

Fußtechniken

1. Vorwärtsfußtritt gesprungen, Variante 1
   - wird ausgeführt wie ein Scherensprung, das linke Bein ist Schwungbein, das rechte Bein Trittbein, Absprung auf einem Bein
   - die Arme bleiben als Deckung vor dem Körper

1.1.

1.2.

1.3.

2. Vorwärtsfußtritt gesprungen, Variante 2
   - das hintere Bein wird nach vorn angezogen, dann Absprung auf beiden Beinen, im Zenit das Trittbein mit nach vorn gebrachter Hüfte vorschnellen
   - Arme bleiben als Deckung vor dem Körper

2.1.

2.2.

2.3.

2.4.

3. Halbkreisfußtritt
   - das hintere Bein seitlich nach oben anziehen, 90° Wendung links und aus dieser Stellung den Unterschenkel zum Tritt vorschnappen,

3.1.

3.2.

3.3.

4. rückwärtsgedrehter Halbkreisfußtritt
   - 180° Wendung durchführen, dabei das hintere Bein nach vorn ranziehen, in selbe Richtung Hüfte verdrehen (Vorspannung) und dann mit dem gestreckten Bein einen rückwärtigen Halbkreis schlagen, Trefferfläche Hacke oder Fußballen;

4.1.

4.2.

4.3.

5. gesprungener Knietritt
   - hinteren Fuß nach vorn ranziehen,
     mit beiden Beinen abspringen,
     tretendes Knie schnell nach oben ziehen,
   - Hände erfassen Kopf oder Schultern des
     Gegners und ziehen sie in den Tritt rein,

5.1.

5.2.

5.3.

Einnehmen der Grundstellung nach Abschluß der Übung

Einatmen - Spielbein zum Standbein ransetzen mit hochführen beider Arme über den Kopf, (Arme beschreiben einen Außenhalbkreis)

Ausatmen - Arme vor dem Körper runterführen und die Fäuste an die Hüften legen,

militärische Grundstellung einnehmen,

1.

2.

3.

4.

Übungskomplexe ohne Waffe im Gjogsul

Im Gjogsul gibt es eine große Vielzahl von Übungskomplexen. Grundlegende Übungskomplexe ohne Waffe gibt es zur Zeit (Mitte 1988) etwa fünf Stück, beginnend bei relativ Einfachen bis zu Komplizierteren. Die folgenden Übungskomplexe gehören zur Ausbildung jedes Soldaten in der Koreanischen Volksarmee.

Übungskomplex - 1

0. militärische Grundstellung
1. Vorwärtskampfstellung links - KIAI
2. auf dem vorderen linken Fuß eine 90° Wendung nach links in eine verkürzte Rückwärtsstellung mit Handkantenblock links von innen nach außen mit vorangehender Blickwendung und sofort
3. Schritt mit rechts nach vorn mit gleichseitigen Faustst0ß rechts - KIAI
4. Blickwendung über die rechte Schulter nach hinten und sofort eine 90° Wendung rechts auf dem linken Fuß mit Hammerfaustschlag rechts von oben nach rechts in Seitwärtsstellung
5. 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß mit Schritt links nach vorn mit gleichseitigen Faustst0ß links - KIAI
6. Blickwendung links mit 90° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine verkürzte Rückwärtsstellung links mit gleichseitigen Block nach oben links und sofort
7. auf der Stelle in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Faustst0ß rechts - KIAI
8. Schritt mit rechts nach vorn zur verkürzten Rückwärtsstellung rechts mit gleichseitigen Block nach oben rechts und sofort
9. auf der Stelle in Vorwärtsstellung rechts drehen mit gegenseitigen Faustst0ß links - KIAI
10. Schritt mit links nach vorn in Vorwärtsstellung links mit gegenseitigen umgekehrten Faustst0ß rechts zum Solar Plexus des Gegners,

11. Schritt mit rechts nach vorn in Vorwärtsstellung rechts mit gleichseitigen Fingerspitzenstoß rechts in die Augen des Gegners,
12. Schritt mit rechts zurück in eine verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock links von innen nach außen,
13. 1. 90° Wendung links auf dem linken Fuß durch vorsetzen des rechten Fußes in Seitwärtsstellung mit erfassen des Armes des Gegners,
    2. Seitwärtsfußtritt rechts gestoßen nach rechts, Knie wieder anziehen und oben lassen,
14. rechten Fuß wieder in Seitwärtsstellung absetzen mit einem Unterarmblock rechts von außen nach vorn senkrecht,
15. in der Seitwärtsstellung weit mit dem rechten Arm links ausholen und mit rechts einen Rückenfaustschlag nach rechts - KIAI
16. 90° Wendung links auf dem rechten Fuß durch wegsetzen des linken Fußes in eine Vorwärtsstellung links mit Kreuzblock nach oben,
17. mit dem rechten Fuß Vorwärtsfußtritt, Knie oben lassen,
18. rechten Fuß absetzen in Vorwärtsstellung rechts mit Doppelfaustst0ß nach vorn (linke Faust - Kopf; rechte Faust umgekehrt - Solar Plexus) - KIAI
19. Schritt mit links nach vorn in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Unterarmblock links von innen nach außen
20. auf der Stelle in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Faustst0ß rechts - KIAI
21. Schritt mit rechts nach vorn in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Unterarmblock rechts von innen nach außen
22. auf der Stelle in Vorwärtsstellung rechts drehen mit gegenseitigen Handkantenschlag von außen nach innen mit links - KIAI
23. Schritt mit rechts zurück in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Block nach unten links,
24. auf der Stelle in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Ellenbogenschlag rechts nach vorn, linke Hand unterstützt, - KIAI

25. Schritt mit links zurück in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Block nach unten rechts,
26. 270° Wendung links auf dem rechten Fuß, linken Fuß in Seitwärtsstellung absetzen mit Ellenbogenstoß links nach links, rechte Hand unterstützt, - KIAI
27. 90° Wendung links auf der Stelle auf dem rechten Fuß, linken Fuß in Vorwärtsstellung links setzen mit Kreuzblock nach unten,
28. Schritt mit rechts nach vorn in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Block unten rechts,
29. auf der Stelle in Vorwärtsstellung rechts drehen mit gegenseitigen Faustst0ß links - KIAI,
30. 180° Wendung links auf der Stelle in Vorwärtsstellung links, linken Arm von unten nach außen und zum Hinterkopf des Gegners schwingen, den Kopf des Gegners nach unten drücken in den mit rechts gestoßenen gegenseitigen umgekehrten Faustst0ß - KIAI
31. Schritt mit rechts nach vorn in Kampfstellung rechts - KIAI,
0. rechten Fuß zurücksetzen zur Grundstellung, Fäuste mit einatmen nach oben führen und mit dem Ausatmen an die Hüften legen,

Militärische Grundstellung einnehmen;

0.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.1.

13.2.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

0.

Übungskomplex - 2

0. militärische Grundstellung
1. Kampfstellung rückwärts einnehmen, linker Fuß vorn, - KIAI
2. Vorwärtsfußtritt rechts, rechten Fuß kurz vor dem linken Fuß mit dem Fußballen aufsetzen,
3. 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß, Seitwärtsfußtritt mit links nach links, 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß und das linke Trittbein neben den rechten Standbein absetzen mit Blickwendung über die rechte Schulter nach hinten,
4. Rückwärtsfußtritt mit rechts, rechtes Trittbein kurz vor dem linken Standbein auf dem Fußballen absetzen, Blick nach vorn,
5. mit dem linken Bein als Schwungbein und dem rechten Bein als Trittbein einen gesprungenen Vorwärtsfußtritt, Landung auf linken Fuß,
6. den rechten Fuß mit dem Absetzen nach vorn setzen in Vorwärtsstellung rechts mit gleichseitigen Faustst0ß rechts - KIAI
7. 180° Wendung auf dem linken Fuß mit Anreißen des rechten Knies und Blickwendung rechts, Seitwärtsfußtritt mit rechts nach rechts, tretenden Fuß in Kreuzschritt nach links absetzen,
8. Seitwärtsfußtritt mit links nach links, tretenden linken Fuß danach kurz vor dem rechten Standbein auf dem Fußballen abstellen,
9. mit dem rechten Fuß einen Fegetritt von außen nach innen mit 180° Wendung links auf dem linken Fußballen, tretenden Fuß neben dem Standbein absetzen,
10. mit dem linken Fuß einen Fegetritt von innen nach außen mit 180° Wendung links auf dem rechten Fußballen, tretenden Fuß kurz vor dem rechten Fuß auf dem Fußballen aufsetzen,
11. Vorwärtsfußtritt mit rechts, tretendes Bein nach hinten absetzen,
12. weite Ausholbewegung rechts hinten mit anschließenden Handkantenschlag von innen nach außen mit links in Vorwärtsstellung links, - KIAI

13. 90° Wendung links auf dem linken Fuß mit Handkantenblock von innen nach außen links und gleichzeitig Rückwärtsfußtritt rechts, rechtes Knie wieder anziehen,
14. rechten Fuß neben linken Standbein absetzen und sofort mit beiden Beinen hochspringen zum gesprungenen Vorwärtsfußtritt rechts,
15. nach der Landung mit rechten Fuß nach vorn springen in Vorwärtsstellung rechts mit gleichseitigen Faustst0ß rechts, - KIAI
16. 90° Drehung auf dem linken Fuß nach weit links (drunter wegdrehen unter einen Angriff) und anschließend mit dem rechten Bein einen rückwärtigen Halbkreistritt bis rechter Fuß wieder den Boden berührt (wegfegen des Angriffs)
17. 90° Wendung rechts in Vorwärtsstellung rechts mit Handkantenschlag von innen nach außen rechts,
18. Schritt mit links nach vorn mit gleichseitigen Handkantenschlag von außen nach innen links in Vorwärtsstellung links,
19. 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß in Seitwärtsstellung mit Rückenfaustschlag rechts nach rechts zur Seite, - KIAI
20. 90° Wendung auf dem rechten Bein nach rechts mit Vorwärtsfußtritt links, Knie nach dem Tritt angezogen lassen,
21. 90° Wendung links auf dem rechten Fuß und absetzen des linken Beines in Vorwärtsstellung links mit Handkantenschlag links von innen nach außen unter das seitliche Kinn des Gegners,
22. 90° Wendung links auf dem linken Fuß in Seitwärtsstellung mit waagerechten Unterarmblock nach unten vorn mit rechts,
23. weit nach links ausholen mit dem rechten Arm und mit rechts einen Rückenfaustschlag nach rechts, - KIAI
24. den rechten Fuß mit dem Fußballen kurz vor dem linken Fuß aufsetzen und sofort Vorwärtsfußtritt mit links und tretendes Bein mit dem Fußballen kurz vorm rechten Standbein Aufsetzen,

25. Halbkreisfußtritt rechts, tretenden Fuß mit 90° Wendung links auf dem linken Fuß kurz vor dem linken Fuß auf dem Fußballen absetzen,
26. Vorwärtsfußtritt links, tretenden Fuß mit 90° Wendung links vor dem rechten Standbein absetzen,
27. Körper nachdrehen und Seitwärtsfußtritt rechts nach rechts, rechtes Knie angezogen lassen,
28. 90° Wendung links auf dem linken Fuß und rechten Fuß nach rechts hinten in Rückwärtsstellung links absetzen mit Block nach unten links - KIAI
29. Vorwärtsfußtritt rechts, rechtes Knie danach angezogen lassen,
30. rechten Fuß nach rechts in Seitwärtsstellung absetzen mit geraden Faustst0ß links, - KIAI
31. geraden Faustst0ß rechts und sofort
32. geraden Faustst0ß links, - KIAI
33. Schritt links nach vorn in Kampfstellung links, - KIAI
0. linken Fuß zurücksetzen zur Grundstellung, Fäuste mit Einatmen nach oben führen und mit dem Ausatmen an die Hüften legen,

militärische Grundstellung einnehmen:

0.

1.

2.

3.

4.1.

4.2.

5.

6.

7.1.

7.2.

7.3.

8.1.

8.2.

9.1.

9.2.

10.1.

10.2.

11.1

11. 2.

12.

13.

14.

15.

16. 1.

16. 2.

17.

18.

19.

20.

21,

22.

23.

24. 1.

24. 2.

25. 1.

25. 2.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

0.

Angriffskombinationen ohne Waffe im Gjogsul

Diese Angriffskombinationen werden als Standartangriffe gelehrt. Die Kombinationen können sowohl einzeln geübt werden als auch in Reihenfolge der Nummerierung nacheinander als Komplex.
Wie alle Techniken , so müssen auch die Angriffskombinationen bis zur Automatisation geübt werden.

1. Kombination

1.1. Kampfstellung vorwärts links (KIAI)
1.2. mit beiden Füßen gleichzeizig nach vorn gleiten in Vorwärtsstellung links mit gleichseitigen Faustst oß links und sofort
1.3. verkehrten Faustst oß rechts
1.4. Halbkreisfußtritt rechts, rechten Fuß nach vorn in Vorwärtsstellung rechts absetzen mit
1.5. gegenseitigen Ellenbogenschlag links nach vorn auf der Stelle, rechte Hand unterstützt;
(bei Ausführung im Komplex - rechten Fuß zurück setzen in Kampfstellung links)

1.1.

1.2.

1.3.

1.4.

1.5.

2. Kombination

2.1. Kampfstellung vorwärts links

2.2. Vorwärtsfußtritt rechts, tretenden Fuß nach vorn in Vorwärtsstellung rechts absetzen mit

2.3. gegenseitigen Faustetoß links im Stand

2.4. Knietritt links nach vorn, Knie oben lassen

2.5. rechts abspringen und mit rechts Halbkreis- oder Fegefußtritt von außen, rechten Fuß anschließend nach hinten absetzen in Kampfstellung links

2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5.

3. Kombination

3.1. Kampfstellung vorwärts links

3.2. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Handkantenschlag von außen mit beiden Händen

3.3. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung links mit beidhändigen Faustetoß mit senkrechtem Fäusten

3.4. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit gleichseitigem Ellenbogenschlag rechts nach vorn, linke Hand unterstützt

3.5. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Ellenbogenstoß links nach hinten, rechte Hand unterstützt,

3.1. 3.2. 3.3. 3.4. 3.5.

Bei Ausführung im Komplex anschließend 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Kampfstellung links

Beim Üben dieser Kombination alleine oder als Angriffskombination für das Verteidigungstraining, kann sie auch in der Vorwärtsbewegung ausgeführt werden.

4. Kombination

4.1. Kampfstellung vorwärts links

4.2. Schritt rechts nach vorn mit Handkantenschlag von außen nach innen in Vorwärtsstellung rechts

4.3. im Stand gegenseitigen Handballenstoß links zum Kopf des Gegners

4.4. Schritt links nach vorn in Vorwärtsstellung links mit gegenseitigen umgekehrten Faustst0ß rechts

4.5. im Stand mit beiden Händen die Schultern oder Kopf des Gegners erfassen und ranziehen mit Kopfstoß nach vorn (linken Fuß zum Ausholen etwas zurücksetzen und wieder in Vorwärtsstellung reinfallen mit dem Kopfstoß)

4.1. 4.2. 4.3. 4.4. 4.5.

Bei Ausführung im Komplex anschließend mit beiden Füßen gleichzeitig etwas zurückgleiten und Kampfstellung vorwärts links einnehmen.

5. Kombination

5.1. Kampfstellung vorwärts links

5.2. linkes Bein als Schwungbein hoch schnappen

5.3. und sofort mit rechts abspringen und rechts gesprungenen Vorwärtsfußtritt treten, rechter Fuß bleibt danach angehoben, (Bild 5.3.1.)

5.4. und sofort mit links abspringen und links gesprungenen Vorwärtsfußtritt treten,

5.5. linken Fuß vorn absetzen in Vorwärtsstellung links mit beidhändigen Halbkreisfaustst0ß zu den Schläfen des Gegners,

5.6. im Stand Beine etwas Einbeugen mit beidhändigen Handkantenschlag von außen zu den kurzen Rippen des Gegners,

5.7. im Stand auf das rechte Knie abknien mit gegenseitigen Faustst0ß rechts mit senkrechter Faust in die Genitalien des Gegners,

5.1. 5.2. 5.3. 5.3.1.

5.4. 5.5. 5.6. 5.7.

Im Komplex - Schritt links zurück - Kampfstellun

6. Kombination

6.1. Kampfstellung vorwärts rechts

6.2. Schritt links nach vorn in Vorwärtsstellung links mit gegenseitigen Faustst oß rechts

6.3. im Stand Ellenbogenschlag rechts nach vorn

6.4. Schritt rechts nach vorn mit 90° Wendung links in Seitwärtsstellung mit Doppelfaustst oß (rechte Faust zum Solar Plexus, linke Faust zum Kopf)

6.5. Schritt links nach vorn mit 180° Drehung rechts in Seitwärtsstellung mit Doppelfaustst oß (rechte Faust zum Kopf, linke Faust zum Solar Plexus)

6.1. 6.2. 6.3. 6.4. 6.5.

Bei Ausführung im Komplex anschließend den linken Fuß eine Schulterbreite nach links setzen und Kampfstellung vorwärts links einnehmen.

7. Kombination

7.1. Kampfstellung vorwärts links

7.2. Schritt rechts nach vorn in Vorwärtsstellung rechts mit Handkantenschlag rechts von außen nach innen

7.3. im Stand gleichseitigen Handkantenschlag von innen nach außen rechts, dabei weit nach links ausholen mit abheben des rechten Fußes und aufsetzen des Fußes mit dem Einschlagen der Technik

7.4. 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Ellenbogenstoß links nach hinten, gleichzeitig mit der rechten Faust einen Faustst oß links am Kopf vorbei nach hinten

7.5. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in eine Seitwärtsstellung mit Ellenbogenstoß nach unten mit rechts

7.1. 7.2. 7.3. 7.4. 7.5.

Bei Ausführung im Komplex anschließend den rechten Fuß zurücksetzen in Kampfstellung links und danach linken Fuß zurücknehmen zur Grundstellung.

Verteidigungskombinationen gegen Angriffe ohne Waffe

Verteidigungskombinationen gegen Angriffe ohne Waffe

In den folgenden Verteidigungskombinationen wird die Verteidigung gegen die im vorherigen Kapitel dargestellten Angriffskombinationen und das Unschädlichmachen des Angreifers dargestellt. Markant ist bei allen diesen Kombinationen, daß alle Angriffe geblockt werden, bei einigen wenigen wird auch ausgewichen, und erst nach Abschluß der Kombination durch den Angreifer der Verteidiger seine Gegenangriffe anbringt.

Abwehr der 1. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: nach vorn gleiten mit Faustst0ß links
   V: im Stand Block von außen nach innen links in Rückwärtsstellung links

2. A: im Stand gegenseitiger Faustst0ß rechts
   V: im Stand Block von außen nach innen rechts in Vorwärtsstellung links

3. A: Halbkreisfußtritt rechts, Fuß nach vorn absetzen in Vorwärtsstellung rechts
   V: Schritt links zurück mit 90° Wendung links in Seitwärtsstellung mit Block von außen nach innen mit beiden Armen

4. A: gegenseitigen Ellenbogenschlag links nach vorn im Stand
   V: 90° Wendung rechts in Vorwärtsstellung rechts mit gegenseitigen Block von außen nach innen links

5. V: im Stand Knietritt links nach vorn, linken Fuß nach links in Seitwärtsstellung absetzen

6. V: im Stand Ellenbogenschlag rechts nach vorn zum Kopf des Gegners

0.

4.

1.

5.

2.

6.

3.

Abwehr der 2. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: Vorwärtsfußtritt rechts, Fuß in Vorwärtsstellung rechts absetzen
   V: 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß mit frontalem Fußblock links

2. A: im Stand gegenseitigen Faustst0ß links
   V: linken Fuß vorn absetzen in Seitwärtsstellung mit Block von außen nach innen links

3. A: Kniestritt nach vorn links, Knie angezogen
   V: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in Seitwärtsstellung mit Block nach unten rechts

4. A: rechts abspringen und gesprungener Halbkreistritt rechts
   V: im Stand mit beiden Armen Block von außen nach innen

5. V: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine Schulterbreite Stellung mit Ellenbogenstoß links zur Seite zum Kopf des Gegners

6. V: Seitwärtsfußtritt links

0.

4.

1.

5.

2.

6.

3.

Abwehr der 3. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: Schritt vorwärts rechts mit Handkantenschlag von außen nach innen mit beiden Händen zum Hals des Gegners
   V: linken Fuß ein Stück zurücksetzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit beidhändigen Keilblock von oben nach außen

2. A: Schritt vorwärts links in Vorwärtsstellung links mit Faustst oß mit senkrechter Faust mit beiden Händen zum Solar Plexus
   V: Schritt links zurück mit 90° Wendung links auf dem rechten Fuß in Seitwärtsstellung mit Block von außen nach innen nach unten waagerecht mit rechts

3. A: Schritt vorwärts rechts in Vorwärtsstellung rechts mit Ellenbogenschlag nach vorn rechts
   V: Schritt rechts zurück mit 90° Wendung rechts in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Unterarmblock (Unterarmaußenseite!) von innen nach außen links

4. A: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Ellenbogenstoß nach hinten links
   V: Schritt links zurück in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Block von außen nach innen rechts

5. V: 90° Wendung links auf dem linken Fuß mit Stampftritt rechts zur Seite in die Kniekehle des Gegners und sofort ohne absetzen

6. V: Seitwärtsfußtritt rechts
   (auch möglich: rechten Fuß absetzen, 180° Drehung links auf dem rechten Fuß, Seitwärtsfußtritt links)

0.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Abwehr der 4. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: Schritt rechts vorwärts mit Handkantenschlag von außen nach innen rechts
   V: linken Fuß ein Stück zurücksetzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links

2. A: im Stand gegenseitigen Handballenstoß link
   V: Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Block nach oben rechts

3. A: Schritt links vorwärts mit gegenseitigen umgekehrten Faustsẗoß rechts
   V: Schritt rechts zurück mit 90° Wendung rechts in Seitwärtsstellung (Drehung auf linken Fuß) mit Block von außen nach innen nach unten waagerecht mit links

4. A: im Stand Kopfstoß nach vorn
   V: Körper senken (vor dem Kopfstoß wegtauchen), rechte Hand hinter das Knie des Gegners, linke Hand vorm Bauch des Gegners(Bild 5)

6. V: durch ziehen mit der rechten Hand und Druck mit der linken Hand den Gegner nach hinten umwerfen

7. V: mit dem linken Fuß Stampftritt in die Genitalien

0.

4.

1.

5.

2.

6.

3.

7.

Abwehr der 5. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: gesprungener Vorwärtsfußtritt rechts, (linkes Bein holt Schwung)
   V: 90° Wendung links auf dem linken Fuß mit Fußstemmblock rechts, zurückdrehen(90° Wendung rechts auf linken Fuß) und rechten Fuß am Standbein absetzen

2. A: gesprungener Vorwärtsfußtritt links (während des Absetzens des rechten Beines)
   V: 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß mit Fußstemmblock links, zurückdrehen(90° Wendung links auf rechten Fuß), Knie angezogen lassen

3. A: linken Fuß nach vorn absetzen mit Halbkreisfaustst oß zu den Schläfen mit beiden Händen
   V: linken Fuß absetzen in verkürzte Rückwärtsstellung links (bei zu kleiner Distanz auch möglich - linken Fuß nach hinten absetzen in verkürzte Rückwärtsstellung rechts) mit Keilblock von oben nach außen mit beiden Händen/Unterarmen

4. A: im Stand Handkantenschlag von außen zu den kurzen Rippen mit beiden Händen
   V: im Stand Arme vor dem Körper kreuzen und Block nach unten außen mit beiden Händen/ Unterarmen

5. A: im Stand rechts abknien mit gegenseitigen Faustst oß rechts in die Genitalien
   V: mit rechten Knie Fegeblock nach links mit 90° Drehung links auf dem linken Fuß

6. V: rechten Fuß nach rechts in schulterbreite Stellung absetzen mit Hammerfaustschlag rechts von oben auf das Schädeldach

7. V: im Stand 90° Drehung rechts auf beiden Beinen mit gegenseitigen Faustst oß links

0.

4.

1.

5.

2.

6.

3.

7.

Abwehr der 6. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung rechts gegenüber , vorwärts

1. A: Schritt links vorwärts mit gegenseitigen Faustst0ß rechts
   V: Schritt rechts zurück in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Block von innen nach außen

2. A: im Stand gegenseitigen Ellenbogenschlag rechts nach vorn
   V: im Stand Block von außen nach innen rechts mit starker Hüftdrehung links

3. A: Schritt rechts vorwärts mit gleichzeitigen Doppelfaustst0ß
   V: Schritt links zurück in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit gleichzeitigen Doppelblock (rechte Hand - Block von innen nach außen in Kopfhöhe; linke Hand - Block nach unten)

4. A: Schritt links vorwärts mit gleichzeitigen Doppelfaustst0ß
   V: Schritt rechts zurück in verkürzte Rückwärtsstellung links mit gleichzeitigen Doppelblock (rechte Hand - Block nach unten; linke Hand- Block von innen nach außen in Kopfhöhe)

5. V: Gegner nach rechts umgehen und mit beiden Beinen abspringen und Gegner in Beinschere nehmen (rechtes Bein vorm Bauch-, linkes Bein in den Kniekehlen des Gegners), möglich ist, sich mit der rechten Hand am Oberarm des Gegners festzuhalten und sich mit der linken Hand am Boden abzustützen,

6. V: den Gegner mittels Beinschere nach hinten umwerfen und in der Bodenlage mit der Hacke des rechten Fußes einen Hackenschlag auf den Rumpf des Gegners,

0.

4.

1.

5.

2.

6.

3.

Abwehr der 7. Angriffskombination

0. Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung vorwärts links gegenüber

1. A: Schritt rechts vorwärts mit Handkantenschlag von außen nach innen rechts
   V: Schritt links zurück in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Handkantenblock von außen nach innen rechts

2. A: im Stand Handkantenschlag von innen rechts
   V: im Stand Handkantenblock von innen nach außen rechts

3. A: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß mit Ellenbogenschlag nach hinten links und mit rechts Faustst0ß nach hinten über die linke Schulter
   V: rechten Fuß ein Stück zurücksetzen und nach unten wegtauchen (Kopf etwas nach rechts lehmen)

4. A: 180° Wendung links auf dem linken Fuß mit Ellenbogenstoß nach unten rechts in Seitwärtsstellung
   V: tief bleiben und rechten Fuß nach rechts setzen und mit dem Körper nach rechts beugen,

5. V: aufrichten und am stoßenden Arm einen Armschlüssel hebeln (linke Hand am Handgelenk, rechte Hand unterm Ellenbogen)

6. V: Handkantenschlag von außen nach innen rechts zum Hals des Gegners, linke Hand sichert weiterhin das rechte Handgelenk des Gegners,

0.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

10. Messerkampftechniken und Messerabwehrtechniken im Gjogsul

Kampfstellungen mit Messer

Die Kampfstellungen mit Messer entsprechen von der Körper- und Fußhaltung her der Kampfstellung vorwärts. Unterschiede bestehen in der Handhaltung. Bei Kampfstellung links wird die linke Hand als Handkante leicht angewinkelt in Kopfhöhe gehalten, während die rechte Hand das Messer hält, und zwar dicht am Körper die Klingenspitze zeigt dabei immer zum Gegner.

Kampfstellung
Messer oben

Kampfstellung
Messer florett

Übungskomplex - Messer

Der Übungskomplex - Messer besteht aus einer Verkettung einfacher Messerangriffe und Doppelangriffe sowie einfacher Blockformen mit Messer zu einer einfachen Übungsfolge. Dabei werden die Techniken ausschließlich in den Formen Messerhaltung oben und Messerhaltung florett geübt.
Der Wert des Übungskomplexes Messer liegt im trainieren einzelner grundlegender Messerangriffe, dem trainieren von mehreren Messerangriffen nacheinander sowie dem Training von Messertechniken in Verbindung mit Körperbewegungen - und drehungen.
Man kann den Komplex Messer sowohl in seiner Gesamtheit üben als auch aufgegliedert in einzelne Serien (vorwärts: 0. - 8.; rückwärts:8. - 15.;
vorwärts: 15.-23.; rückwärts:23.- 30.;
vorwärts: 31.-37.; rückwärts:37.- 43.;
rückwärts:43.-47.; rückwärts:48.- 53.;)
Eine attraktive Möglichkeit zur Demonstration besteht darin, den Übungskomplex Messer von zwei Kämpfern gleichzeitig spiegelverkehrt gegeneinander ausführen zu lassen.

0. militärische Grundstellung
1. Schritt links vorwärts zur Kampfstellung links mit Messer oben in rechter Hand
2. Schritt rechts vorwärts zur Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von oben rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners
3. Schritt links vorwärte zur Vorwärtsstellung links mit Messerstich rechts halbkreisförmig von außen in den Hals des Gegners
4. Schritt rechts vorwärts zur Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich rechts halbkreisförmig von innen in den Hals des Gegners
5. 180° Wendung links auf der Stelle auf dem rechten Fuß mit Messerstich rechts nach hinten unten in Vorwärtsstellung links

6. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Halbkreismesserstich von außen rechts
7. 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Halbkreismesserstich von innen nach außen hinten rechts
8. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Kampfstellung links mit Messer oben rechts
9. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von oben rechts
10. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung links mit Halbkreismesserstich von außen rechts in den Hals des Gegners
11. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreismesserstich von innen mit rechts in den Hals des Gegners
12. 180° Wendung links auf der Stelle auf dem rechten Fuß mit Messerstich rechts nach hinten unten in Vorwärtsstellung links
13. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Halbkreismesserstich von außen rechts
14. 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Halbkreismesserstich von innen nach außen hinten rechts
15. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Kampfstellung links mit Messer oben rechts
16. Messer umfassen in Kampfstellung links mit Messer florett rechts
17. Schritt rechts vorwärts in Vorwärtsstellung rechts mit Florettstich rechts zum Kehlkopf
18. Schritt links vorwärts in Vorwärtsstellung links mit Halbkreisflorettstich von außen rechts in den Hals des Gegners
19. Schritt rechts vorwärts in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreisflorettstich von innen mit rechts zum Hals des Gegners
20. 180° Wendung links auf der Stelle auf dem rechten Fuß in Vorwärtsstellung links mit Messerstich von unten mit rechts

21. 180° Wendung links auf dem linken Bein in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Florettmesserstich rechts von außen unten in die linke Halsseite des Gegners
22. 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Florettmesserstich rechts von innen nach außen hinten in die rechte Halsseite des Gegners
23. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Kampfstellung links mit Messer florett rechts
24. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Florettstich rechts zum Kehlkopf
25. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung links mit Halbkreisflorettstich von außen rechts in die linke Halsseite des Gegners
26. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreisflorettstich rechts von innen in die rechte Halsseite des Gegners
27. 180° Wendung links auf der Stelle auf dem rechten Fuß in Vorwärtsstellung links mit Messerstich von unten mit rechts
28. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Florettmesserstich rechts von außen unten in die linke Halsseite des Gegners
29. 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß in Vorwärtsstellung links mit waagerechten Florettmesserstich rechts von innen nach außen hinten in die rechte Halsseite des Gegners
30. 180° Wendung links auf dem linken Fuß in Kampfstellung links mit Messer florett rechts
31. Messer umfassen in Kampfstellung links mit Messer oben rechts
32. 1. Schritt rechts vorwärts in Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von oben rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners und sofort
    2. im Stand Halbkreismesserstich von außen mit rechts in die linke Halsseite des Gegners

33. 1. Schritt links vorwärts in Vorwärtsstellung
links mit Messerstich von oben rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreismesserstich von innen mit rechts in die rechte Halsseite des Gegners
Messer umfassen in Floretthaltung
34. 1. Schritt rechts vorwärts in Vorwärtsstellung
rechts mit Florettstich rechts in den Bauch des Gegners und sofort
2. im Stand Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners
35. 1. Schritt links vorwärts in Vorwärtsstellung
links mit Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners und sofort
2. Halbkreisflorettstich von außen rechts in die linke Halsseite des Gegners im Stand
36. 1. Schritt rechts vorwärts in Vorwärtsstellung
rechts mit Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreisflorettstich von innen rechts in die rechte Halsseite des Gegners
37. Messer umfassen in Haltung Messer oben rechts
38. 1. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung
links mit Messerstich von oben rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreismesserstich von außen mit rechts in die linke Halsseite des Gegners
39. 1. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung
rechts mit Messerstich von oben rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreismesserstich von innen mit rechts in die rechte Halsseite des Gegner
Messer umfassen in Floretthaltung
40. 1. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung
links mit Florettstich rechts in den Bauch des Gegners und sofort
2. im Stand Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners
41. 1. Schritt links zurück in Vorwärtsstellung
rechts mit Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreisflorettstich rechts von außen in die linke Halsseite des Gegners

42. 1. Schritt rechts zurück in Vorwärtsstellung
links mit Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners und sofort
2. im Stand Halbkreisflorettstich von innen mit rechts in die rechte Halsseite des Gegners
43. Kampfstellung links einnehmen auf der Stelle mit Messerhaltung florett rechts
44. Schritt links zurück in Rückwärtsstellung
rechts mit Messerschnitt rechts nach oben außen als Block
45. im Stand Messerschnitt mit rechts nach links oben außen als Block
46. im Stand Messerschnitt mit rechts nach rechts unten außen als Block
47. Messer wechseln in linke Hand florett,
im Stand in Vorwärtsstellung rechts drehen
mit Florettstich links zum Kehlkopf des Gegners
48. Schritt rechts zurück in Rückwärtsstellung
links mit Messerschnitt links nach links unten außen als Block
49. im Stand Messerschnitt mit links nach rechts oben außen als Block
50. im Stand Messerschnitt mit links nach links oben außen
51. Messer wechseln in rechte Hand florett,
im Stand in Vorwärtsstellung links drehen
mit Florettstich rechts zum Kehlkopf des Gegners
52. auf der Stelle Kampfstellung links mit Messerhaltung florett rechts einnehmen
53. linken Fuß zurück nehmen zur militärischen Grundstellung, Messer in rechter Hand

0.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.1.

32.2.

33.1.

33.2.

34.1.

34.2.

35.1.

35.2.

36.1.

36.2.

37.

38.1.

38.2.

39.1.

39.2.

40.1.

40. 2.

41. 1.

41. 2.

42. 1.

42. 2.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.

Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Angriffe mit dem Messer

1. Kombination

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von oben mit rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners
   V: aus Kampfstellung links Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Kreuzblock nach oben und sofort
2. V: mit beiden Händen den angreifenden Arm des Gegners erfassen und
3. V: 270° Drehung auf dem rechten Fußballen linksrum unter dem Arm des Gegners hindurch, linken Fuß nach links absetzen
4. V: Arm des Gegners nach hinten oben schwingen mit anschließenden Hammerfaustschlag rechts ins Genick des Gegners und sofort
5. V: Kniestritt mit rechts zum Kehlkopf des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

2. Kombination

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von oben mit rechts in die Schlüsselbeingrube des Gegners
   V: 90° Wendung links mit Handkantenschlag von außen mit rechts gegen den messerführenden Unterarm des Gegners von innen
2. V: mit der linken Hand den messerführenden Arm des Gegners sichern mit Ellenbogenstoß rechts nach rechts in den Körper des Gegners mit reinsetzen des rechten Fußes zwischen die Füße des Gegners
3. V: Rückenfaustschlag mit rechts zum Gesicht des Gegners im Stand
4. V: Hammerfaustschlag mit rechts in die Genitalien des Gegners im Stand
5. V: Rückenfaustschlag mit rechts zum Gesicht des Gegners im Stand

1.

4.

2.

5.

3.

3. Kombination

Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung links

1. A: Schritt rechts vor mit Florettstich rechts in den Bauch in Vorwärtsstellung rechts
   V: Fegefußtritt mit links von außen nach innen gegen den messerführenden Arm des Gegners mit 180° Wendung rechts auf dem rechten Fuß, Trittbein neben dem Standbein absetzen,
2. V: 180° Wendung rechts auf dem linken Fuß mit Fegetritt von innen nach außen bzw. rückwärtigen Halbkreisfußtritt rechts

1.

2.

4. Kombination

Angreifer und Verteidiger in Kampfstellung links

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Messerstich von innen nach außen mit rechts in die rechte Halsseite des Gegners
   V: linken Fuß nach links setzen mit 90° Wendung rechts auf dem rechten Fuß, verkürzte Rückwärtsstellung rechts einnehmen mit Handkantenblock rechts von innen nach außen,
2. V: auf der Stelle in Vorwärtsstellung rechts drehen und dabei mit der linken Hand kräftig gegen den rechten Ellenbogen des Gegners stoßen
3. V: Schnapptritt mit links in den Bauch des Gegners unter dem Arm des Gegners durch

1.

2.

3.

5. Kombination

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreismesserstich von innen nach außen mit rechts in die rechte Halsseite des Gegners
   V: nach links ausweichen mit 90° Wendung rechts in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Handkantenblock rechts von innen nach außen,
2. V: auf der Stelle in Vorwärtsstellung rechts drehen und dabei mit der linken Hand kräftig gegen den rechten Ellenbogen des Gegners stoßen,
3. V: linken Fuß mit Körperdrehung rechts über den rechten Arm des Gegners schwingen, den messerführenden Arm des Gegners zwischen den Beinen einklemmen und nach oben einen Armhebel ziehen,
4. V: aus dieser Stellung mit links einen Hackenschlag zum Gesicht des Gegners,

1.

2.

3.

4.

6. Kombination

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Florettstich rechts in den Bauch des Gegners
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 45° Körperdrehung links in verkürzte Rückwärtsstellung links, mit der linken Hand gleichzeitig von oben nach außen den messerführenden Arm des Gegners wegschlagen (dabei die Hand so halten, daß die Fingerspitzen nach unten und die Handfläche nach außen zeigen)
2. V: auf der Stelle in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Faustst0ß rechts zum Kinn des Gegners
3. V: rechten Fuß nach links vorn setzen zwischen die Füße des Gegners mit Körperdrehung links und Ellenbogenstoß rechts nach rechts zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

7. Kombination

1. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreismesserstich von oben außen nach innen mit rechts
   V: rechten Fuß nach rechts außen hinten setzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit 45° Körperdrehung links und Handkantenblock von innen nach außen links
2. A: im Stand Halbkreismesserstich rechts von oben innen nach außen
   V: linken Fuß nach links setzen in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit 90° Körperdrehung rechts und Handkantenblock rechts von innen nach außen
3. A: 270° Wendung rechts auf dem rechten Fuß in eine schulterbreite Stellung mit waagerechten Halbkreismesserstich rechts mit gestreckten Arm nach rechts außen hinten
   V: unter dem Stich drunter wegtauchen mit Verlagerung des Körpergewichtes auf das rechte Bein
4. V: mit beiden Beinen hochspringen zum gesprungenen Vorwärtsfußtritt rechts zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

8. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit rechts - Messer oben
   links - Messer florett
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreismesserstich rechts von oben
   V: rechten Fuß nach rechts hinten setzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit 45° Körperdrehung links und Handkantenblock links von innen nach außen
3. A: auf der Stelle Florettstich links in den Bauch des Gegners
   V: 90° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine schulterbreite Stellung mit Block von oben außen nach unten waagerecht mit dem rechten Unterarm von oben auf den linken Unterarm des Gegners
4. V: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine schulterbreite Stellung mit Ellenbogenstoß links nach links zum Kopf des Gegners
5. V: Seitwärtsfußtritt links in die linke Körperseite des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

9. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit rechts-Messer florett
   links -Messer florett
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreisflorettstich von außen nach innen mit beiden Händen von der Hüfte in die Halsseiten des Gegners
   V: linken Fuß zurücksetzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Keilblock mit beiden Handkanten von oben nach außen
3. A: Schritt links vor in Vorwärtsstellung links mit Halbkreisflorettstich von außen nach innen mit beiden Händen von der Hüfte unter die kurzen Rippen des Gegners
   V: Schritt links zurück in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit beidhändigen Handkantenblock nach außen unten (Bewegung der Handkanten: von oben innen nach unten außen gegen die Unterarme des Gegners von innen her gegenschlagen)
4. V: Knietritt links in den Bauch des Gegners, linken Fuß nach hinten absetzen
5. V: Ellenbogenstoß von oben nach unten mit rechts ins Genick des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

10. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit rechts-Messer oben
   links -Messer oben
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Halbkreismesserstich von oben mit beiden Händen in die Halsseiten des Gegners
   V: linken Fuß zurücksetzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Keilblock mit beiden Handkanten von oben nach außen
3. A: 180° Wendung auf der Stelle (durch Übersetzen des linken Fußes) auf dem rechten Fuß in Vorwärtsstellung links mit Messerstich nach unten hinten mit rechts
   V: Schritt links zurück in Vorwärtsstellung rechts und mit den beiden ausgestreckten Händen den messerführenden Unterarm abfangen
4. A: 90° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine seitliche Stellung mit waagerechten Messerstich links von innen nach außen in die linke Halsseite des Gegners mit gestreckten Arm
   V: unter dem Stich drunter wegtauchen und fast gleichzeitig
5. V: Seitwärtsfußtritt rechts (auch links möglich) in die linke Kniekehle des Gegners und sofort ohne absetzen
6. V: Seitwärtsfußtritt rechts (auch links möglich) zum Genick des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

6.

Messerwerfen

Das Werfen von Hieb- und Stichwaffen gehört im Gjogsul zur obligatorischen Ausbildung. Zu diesen Waffen gehören zum Beispiel Messer, Axt, Gabeln und Nadeln. Dabei ist es günstig, wenn die Spitze oder Klingenseite schwerer ist als der Griff.
Hier wird sich auf das Erläutern des Werfens von Messern beschränkt.

Halten des Messers

Es ist günstig, das Messer an der Klinge zu halten, da hier nur eine 180° Drehung des Messers nach dem Abwurf erforderlich ist, es ist aber auch möglich, am Griff festzuhalten.

- Messer an der Klinge in die rechte Hand nehmen
- Zeigefinger und Mittelfinger sind ausgestreckt und liegen am Messerheft an, dabei liegt der Zeigefinger genau auf der Schneide und der Mittelfinger auf der flachen Seite der Klinge
- die Messerspitze liegt in der Mitte des Handballens in Richtung Handwurzel
- der Daumen, der Ringfinger und der kleine Finger drücken auf die Klingenflachseite von der anderen Seite als der Mittelfinger

siehe Bilder 1 und 2

1.

2.

Werfen des Messers

Die Grundentfernung zum Messerwerfen beträgt etwa 6m, wobei auf Grund der Wurftechnik individuell Entfernungen zwischen 4 und 10m möglich sind.

1. - Messer in rechter Hand halten in Wurfhaltung
   - Hüfte weit nach rechts aufdrehen, dabei Messer mit leicht gebeugten Wurfarm seitlich hinten neben dem Kopf halten etwa in Ohrhöhe
2. - Hüfte nach links drehen mit Streckung des rechten Beines mit vorführen des Wurfarmes waagerecht am Kopf vorbei nach vorn
3. - in vorderer Stellung das Messer werfen, dabei leicht nach vorn beugen und das Handgelenk beim Abwurf gerade lassen (nicht nach unten abknicken),
   Beim Abwurf gleitet der auf der Schneide liegende Zeigefinger auf der Schneide entlang bis zur Spitze (zeigefingerkuppe schützen, z.B. Pflaster)

Die Wurfbewegung ähnelt der Wurfbewegung beim Handgranatenwerfen oder beim gegenseitigen Fauststoß. Die Hüfte muß stark nach links überdreht werden.
Das Messer beschreibt während des Fluges eine 180° Drehung und muß dann mit der Schneide gerade nach unten im Ziel stecken.

1.

2.

3.

Sticht das Messer so im Ziel, daß der Griff leicht schräg nach unten zeigt,ist das günstiger, weil hier die Distanz etwas zu klein war, das Ziel hätte also auch etwas weiter sein können.
Sticht das Messer so im Ziel, daß der Griff leicht schräg nach oben zeigt, ist das nicht so gut, weil hier die Wurfdistanz zu groß war, das Messer hat schon begonnen, sich weiter zu drehen.

11. Verteidigungskombinationen gegen Angriffe mit der MPi

Kampfstellung mit MPi

Kampfstellung links mit MPi:

Körperhaltung:
- Fußstellung wie Kampfstellung rückwärts
- Körpergewicht auf beiden Beinen
- Blick zum Gegner
- Hände an der Waffe

Waffenhaltung:
- MPi-Lauf zeigt zum Gesicht des Gegners
- MPi-Kolben liegt an der rechten Hüfte (Oberschenkelansatz) an
- das Magazin zeigt gerade nach unten

Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Angriffe mit der MPi

1. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit Kolbenschlag von oben
   V: linken Fuß nach links setzen und mit dem gesamten Körper nach links vorn aus der Schlagrichtung meiden, auf das rechte Knie abknien mit gegenseitigen Faustst oß rechts in die Leber des Gegners
3. V: aufstehen, 270° Drehung rechts auf dem linken Fuß mit Ellenbogenstoß links nach links hinten zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

2. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 90° Wendung links in verkürzte Rückwärtsstellung mit Handkantenblock von innen nach außen links
3. V: im Stand in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Faustst oß rechts
4. V: mit der rechten Hand unter dem linken Arm des Gegners durchgreifen und den Kolbenhals der gegnerischen Waffe erfassen, den rechten Fuß vor den rechten Fuß des Gegners setzen mit 90° Körperdrehung links auf dem linken Fuß, die linke Hand hat den MPi-Lauf erfaßt, mit kräftiger Hüftdrehung und Armzug nach links den Gegner werfen
5. V: mit der MPi einen Kolbenstoß von oben nach unten auf den am Boden liegenden Gegner

1.

4.

2.

5.

3.

3. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 90° Wendung links in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links
3. V: Halbkreisfußtritt mit dem rechten Fußspann gegen die Rückseite des linken Oberschenkels des Gegners, die linke Hand sichert den MPi-Lauf
4. V: den rechten Fuß in Richtung Gegner absetzen in Seitwärtsstellung mit Ellenbogenstoß rechts nach rechts zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

4. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links

2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: mit dem linken Fuß Fegefußtritt von außen nach innen gegen den MPi-Lauf mit 180° Drehung rechts auf dem rechten Fuß, linken Fuß neben rechten Fuß absetzen

3. V: 180° Drehung rechts auf dem linken Fuß mit Fegefußtritt rechts von innen nach außen zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

5. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 90° Wendung links in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links
3. V: den MPi-Lauf mit beiden Händen erfassen und nach links ziehen mit gleichzeitigen Seitwärtsfußtritt rechts nach rechts in den Körper des Gegners
4. V: den rechten Fuß in Richtung Gegner absetzen in Seitwärtsstellung mit MPi-Kolbenstoß zur Seite nach rechts zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

6. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit MPi-Kolbenschlag von rechts nach vorn oben
   V: linken Fuß nach links setzen in eine tiefe Stellung und durch Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein unter dem Schlag drunter wegtauchen, (tief aber aufrecht !)
3. V: Halbkreisfußtritt rechts in den Bauch des Gegners
4. V: rechten Fuß in Richtung Gegner in Vorwärtsstellung rechts absetzen mit Handkantenschlag rechts von innen nach außen ins Genick des Gegners

1.

2.

3.

4.

7. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: mit dem linken Fuß Fegefußtritt von innen nach außen gegen den MPi-Lauf
3. V: während der Absetzbewegung des linken Fußes mit rechts einen gesprungenen Halbkreisfußtritt zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

8. Kombination

1. A: Kampfstellung linke mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 90° Wendung links in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links
3. A: Schritt rechts vor in Richtung Gegner in Vorwärtsstellung rechts mit MPi-Kolbanschlag von rechts nach vorn oben
   V: linken Fuß nach links setzen in eine tiefe Stellung und durch Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein unter dem Schlag drunter wegtauchen, (tief aber aufrecht !)
4. V: Halbkreisfußtritt rechts in den Bauch des Gegners
5. V: rechten Fuß in Richtung Gegner in Vorwärtsstellung rechts absetzen mit gegenseitigen Faustst0ß links zur Leber des Gegners mit abknien auf das linke Knie

1.

4.

2.

5.

3.

9. Kombination

1. A: Kampfstellung links mit MPi
   V: Kampfstellung links
2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit MPi-Kolbenschlag von oben
   V: nach rechts aus der Schlagrichtung rausmeiden und sofort
3. V: tief an den Gegner rangleiten und mit beiden Händen hinter die Knie des Gegners fassen,
   die Hände zum Körper ranziehen mit den Knieen und mit der Schulter gegen den Körper des Gegners drücken und dadurch den Gegner nach hinten zu Fall bringen
4. V: auf den liegenden Gegner einen gegenseitigen Faustst0ß in die Genitalien stoßen mit rechts

1.

2.

3.

4.

10. Kombination

1. A: im Stand Ausfall links mit MPi-Stich
   V: rechten Fuß nach rechts setzen mit 90° Wendung links in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links

2. A: Schritt rechts vor in Vorwärtsstellung rechts mit MPi-Kolbenschlag von rechts nach vorn oben
   V: linken Fuß nach links setzen in eine tiefe Stellung und durch Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein unter dem Schlag drunter wegtauchen, (tief aber aufrecht !), verkürzte Rückwärtsstellung rechts einnehmen

3. A: Schritt links vor mit einem Schlag mit dem Seitengewehr der MPi gegen die rechte Halsseite des Gegners
   V: rechten Fuß nach rechts und hinten setzen in eine tiefe Stellung und durch Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein unter dem Schlag drunter wegtauchen (tief aber aufrecht !) verkürzte Rückwärtsstellung links einnehmen

4. A: Fußtritt rechts
   V: Schritt links vor mit Körperdrehung 90° rechts in Vorwärtsstellung links und mit dem linken Arm innen unter das angreifende Bein des Gegners fassen und einklemmen

5. V: mit der rechten Hand (Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger) zum Kehlkopf des Gegners stoßen und gleichzeitig mit dem rechten Fuß O-Uchi- Gari werfen

6. V: auf den am Boden liegenden Gegner einen Faustst0ß stoßen

1.

4.

2.

5.

3.

6.

12. Verteidigungskombinationen gegen Bedrohungen mit der Pistole

Kampfstellung mit Pistole

Körperhaltung:
- schulterbreite Fußstellung
- linke Hand locker und bereit zu Handlungen
- ständig den Gegner beobachten, nicht ablenken lassen !

Waffenhaltung:
- Pistole in der rechten Hand unmittelbar am Körper halten
- Waffe auf den Gegner gerichtet

Wichtige Prinzipien bei Pistolenabwehren

- nicht auf die Waffe schauen sondern in eine andere Richtung
- Gegner durch Reden beeinflussen und ablenken, besonders wenn die Distanz größer ist, reden und fragen bei gleichzeitiger Distanzverkürzung
- alle Abwehren blitzschnell durchführen, man hat nur einen Versuch!
- Block-Meidbewegung-Atemi unmittelbar nacheinander bzw. gleichzeitig ausführen

Verteidigungskombinationen eines unbewaffneten Verteidigers gegen Bedrohungen mit der Pistole

1. Kombination

1. A: Bereitschaftsstellung, Pistole verpackt
   V: Bereitschaftsstellung
2. A: zieht die Pistole
   V: Schritt rechts vor in Richtung des rechten Fußes des Gegners und mit beiden Händen die bewaffnete Hand des Gegners ergreifen
3. V: 180° Wendung links auf dem rechten Fuß in eine schulterbreite Stellung mit hochreißen des bewaffneten Armes des Gegners mit der rechten Hand und Ellenbogenstoß links nach hinten zum Kopf des Gegners
4. V: linke Hand wieder an den bewaffneten Arm des Gegners nehmen und Schulterwurf werfen (Ippon-Seoi-Nage)
5. V: Stampftritt rechts in den Bauch des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

2. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: unbeteiligt in eine andere Richtung schauen und dabei den Oberkörper vorsichtig und langsam leicht nach rechts drehen, aus dieser Stellung blitzschnell nach links zurückdrehen und dabei mit der linken Handkante von innen gegen den bewaffneten Unterarm des Gegners schlagen mit leichten vorsetzen des linken Fußes
3. V: sofort gegenseitigen Faustst oß rechts zum Kinn des Gegners stoßen und
4. V: einen Vorwärtsfußtritt rechts zum Körper des Gegners

1.

2.

3.

4.

3. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch ! Umdrehen !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: der Aufforderung des Gegners scheinbar nachkommen durch eine 90° Drehung links, aus dieser Lage blitzschnell mit rechts einen Block von außen nach innen gegen den bewaffneten Unterarm des Gegners schlagen mit wegsetzen des rechten Fußes in Richtung Gegner in Seitwärtsstellung
3. V: sofort Rückenfaustschlag rechts nach rechts zum Kopf des Gegners und
4. V: einen Seitwärtsfußtritt rechts zum Körper des Gegners

1.

2.

3.

4.

4. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch ! Umdrehen !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: der Aufforderung des Gegners scheinbar nachkommen und mit einer Körperdrehung links beginnen und aus dieser Lage blitzschnell einen Fegefußtritt rechts von außen nach innen treten gegen den bewaffneten Unterarm des Gegners bis zur vollendeten 180° Drehung, Trittbein am Standbein absetzen
3. V: 90° Wendung links auf dem rechten Fuß mit Seitwärtsfußtritt links in den Körper des Gegners

1.

2.

3.

5. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch ! Umdrehen !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben, der Aufforderung des Gegners nachkommen und auf der Stelle um 180° links rum drehen
2. V: sofort um 180° weiter nach links auf der Stelle drehen mit vorsetzen des linken Fußes in Richtung Gegner in Vorwärtsstellung links mit Handkantenblock von innen nach außen links gegen den bewaffneten Unterarm des Gegners und sofort gegenseitiger Faustetoß rechts zum Kinn des Gegners
3. V: linken Fuß zum rechten ranziehen und 270° Drehung rechts auf der Stelle mit anschließenden Seitwärtsfußtritt rechts zum Körper des Gegners

1.

2.

3.

6. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch ! Umdrehen !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben,
   der Aufforderung des Gegners nachkommen
   und auf der Stelle um 180° rechts rum
   drehen

2. V: sofort um 180° weiter nach rechts drehen
   auf der Stelle mit Fegefußtritt rechts
   von innen nach außen gegen den bewaffneten
   Unterarm des Gegners,
   Trittbein am Standbein absetzen

3. V: Halbkreisfußtritt mit dem linken Fußspann
   gegen die Rückseite des rechten Ober-
   schenkels des Gegners; 180° Drehung rechts mit
   Trittbein am Standbein absetzen

4. V: sofort weiter drehen 180° rechts rum mit
   Fegefußtritt rechts von innen nach außen
   (auch möglich rückwärtiger Halbkreisfußtritt)
   zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

7. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: blitzschnell linken Fuß nach links setzen in eine Seitwärtsstellung mit Verlagerung des Körpergewichtes auf das linke Bein und weichen mit dem Körper nach links aus der Schußrichtung und gleichzeitig mit der linken Hand von außen nach innen gegen die bewaffnete Hand des Gegners fegen
3. V: gegenseitigen Faustst oß rechts zur Leber des Gegners stoßen
4. V: Halbkreisfußtritt rechts zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

8. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: Schnapptritt links unter die Pistole haltende Hand des Gegners
3. V: linken Fuß nach vorn absetzen in Vorwärtsstellung links mit gegenseitigen Faustsẗoß rechts in den Solar Plexus des Gegners, dabei auf das rechte Knie abknieen bzw. stark einbeugen
4. V: aus dieser tiefen Stellung mit beiden Beinen hochspringen und mit rechts einen gesprungenen Vorwärtsfußtritt treten zum Kopf des Gegners

1.

2.

3.

4.

9. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando : "Hände hoch !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben
2. V: ausführen einer Fallübung rückwärts und dabei mit links einen Schnapptritt unter die Pistole haltende Hand des Gegners (auch möglich : mit Beginn der Fallübung mit dem linken Fuß leicht Schwung holen und dann mit rechts den Schnapptritt unter die Pistole im Fallen)
3. A: die Pistole ist aus der Hand geschlagen, über den am Boden liegenden Gegner treten und einen Hammerfaustschlag rechts von oben zum Kopf des Gegners schlagen
   V: mit der linken Hand von innen den angreifenden Arm des Gegners nach außen ablenken und in der gleichen Bewegung
4. V: mit beiden Händen den Gegner an den Schultern erfassen und einen Fuß in die Leistengegend des Gegners setzen und den Gegner über den Kopf werfen,
5. V: am Gegner festhalten - mit überrollen und Faustst0ß rechts zum Kinn des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

10. Kombination

1. A: Pistolenbedrohung von vorn,
   Kommando :"Hände hoch ! Umdrehen !"
   V: beide Hände in Kopfhöhe heben,

2. V: der Aufforderung des Gegners scheinbar nachkommen durch eine 90° Drehung links auf der Stelle,
   aus dieser Lage das gestreckte rechte Bein blitzschnell unter den bewaffneten Unterarm des Gegners schlagen während der Ausführung eines Turner Rades nach links,
   Kampfstellung einnehmen

3. A: die Pistole ist aus der Hand geschlagen, Vorwärtsfußtritt links
   V: linken Fuß nach links setzen in verkürzte Rückwärtsstellung rechts mit Handkantenblock rechts von innen nach außen

4. A: linken Fuß nach vorn absetzen in Vorwärtsstellung links mit gegenseitigen Handkantenschlag rechts von außen nach innen zum Hals des Gegners
   V: rechten Fuß nach rechts setzen in verkürzte Rückwärtsstellung links mit Handkantenblock links von innen nach außen

5. V: im Stand in Vorwärtsstellung links drehen mit gegenseitigen Faustst0ß rechts in die rechte Achselhöhle des Gegners

6. V: mit beiden Händen den rechten Arm des Gegners am Handgelenk erfassen, den eigenen rechten Fuß außen neben den rechten Fuß des Gegners setzen und mit einer 360° Drehung links unter dem rechten Arm des Gegners durchdrehen in Vorwärtsstellung links

7. V: Handkantenschlag rechts von außen ins Genick

8. V: Knietritt rechts zum Kehlkopf des Gegners

1.

4.

2.

5.

3.

6.

7.

8.

Weitere Möglichkeiten sind:

- A: Pistolenbedrohung von der Seite
  V: Hände hochheben, Fegeblock, Atemi
- A: Pistolenbedrohung von hinten
  V: Hände hinterm Kopf verschränkt, Meidbewegung, Block, Atemi
- A: Pistolenbedrohung von vorn, beide Hände an der Waffe
  V: Varianten 1-10 anwendbar

13. Erste Hilfe im Gjogsul

Bewußtlosigkeit:

leichte Massage der Oberlippe/Nasenansatz;
die Massage mit dem Zeigefinger als leichte Druckmassage ausführen;
durch die Reizung der an der Oberlippe verlaufenden Nervenbahnen tritt die Bewußtseinserlangung schneller wieder ein;

Kopfschmerzen:

von der entgegengesetzten Hand die Fläche an der Oberhand zwischen Daumen und Zeigefinger massieren;
z. B. Kopfschmerzen in linker Kopfhälfte-
Massage an der rechten Hand

14. Vokabelverzeichnis Koreanisch - Deutsch

eins	- hana	sechs	- joso(t)
zwei	- dul	sieben	- ilgob
drei	- se(t)	acht	- jodol
vier	- ne (t)	neun	- ahob
fünf	- daso(t)	zehn	- jol

Achtung - Tzariok(t)
Richt Euch - narani
Stillgestanden-Tschario
Augen gerade aus-Gaundero ba
Rührt Euch - Sio
rechts um - uro-dora
links um - zaro-dora
im Gleichschritt marsch-apuro-ga(t)
im Laufschritt marsch -gub-boro-gat
1.Reihe 10 Schritt vor marsch-Tse il jol apro gat
Ansetzen - anza
hinlegen - nu o
aufstehen - ilo na
kehrt - toro dora
Vorbereitungsübungen - zunbi undong
Dehnungsübungen (Arm)- Ki zi
Gelenkübung (Dehnung Beine) - Bu rup undong

Stoß - ta tjog
Verteidigung- bang o
Angriff - Gong Gjog
Gegenangriff- pan gong gjog
Faustst0ß - Zumog Tagjog
Rückenfaustschlag - zumog dung tagjog
Hammerfaustschlag - tschu-mog kal tagjog
Knöchelstoß (ein Finger) - kori gagjok
Knöchelstoß (ganze Faust)- Pan tschu mog tagjog
Handkantenschlag - sonkal tagjog
Fingerspitzenstoß - songurd tagjog
Ellenbogenstoß nach vorn - abal gup tagjog
Ellenbogenstoß nach hinten- dschü bal gup tagjog

Kopfstoß, Stirnstoß - abmori tagjog
Hinterkopfstoß - dschü mori tagjog
Kopfseitenschlag - job mori tagjog
Schlag mit dem Unterarm - bal kal tagjog
Knietritt - murub tagjog
Fußtritt - bal tagjog
Fußtritt mit den Fußspitzen- bal ap gud tsagi
Fußtritt mit den Fußballen - bal ap tschuk tsagi
Fersenschlag - ba dschü tschuk tsagi
Fußtritt mit der Fußsohle - bal bartag tsagi
Fußtritt mit dem Spann - bal dung tsagi
Fußtritt mit der Außenkante- bal wetschuk tsagi
Fußtritt mit der Innenkante- bal ne wetschuk tsagi
Sprungtritt - do jag
Hakenstoß - olja tigi
gerader Stoß - gotsch tschi gi
gerader Fußtritt - gotsch tschagi
Kopfstoß - mori bagi
ununterbrochener Fußtritt - rjonsog tschagi
Doppeltritt - idan tschagi

Begrüßung - Anjong
Dank sagen - Kamsa hamida
wie ist das Essen - Sigsa Masch Odo Sum Niga
was möchten Sie - mu osul jogu ham niga
hat es Ihnen gefallen - maume dum niga

Begrüßung zum Training:

Diensthabender :-Richt Euch - Narani
-Stillgestanden (Augen gerade aus) - Tsariot
-Die Augen links - Kaundero bat
-Genosse Ausbilder! Wir sind vorbereitet für die Gjogsul Ausbildung!
Gjo gwan dong zi! Gjogsul fuhljen zun bi twe jot sumnida!

Ausbilder :-begrüßt die Auszubildenden

Auszubildende : - Genosse Ausbilder! Wir begrüssen Sie!
Gjo gwan dong zi! Anjong hasimnika!

Diensthabender :-Rührt Euch! - Schijot!

Verabschiedung nach dem Training:

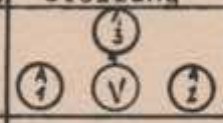
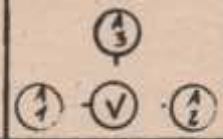
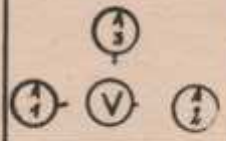
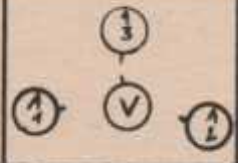
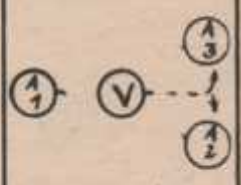
Diensthabender : - Richt Euch! - Narani!
- Stillgestanden! - Tsariot!
- Die Augen links! - Kaundero bat!
- Genosse Ausbilder! Ausbildung beendet!
Gjo gwan dong zi! Gut ma zi get sumnida!

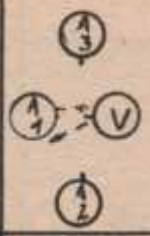
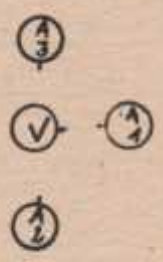
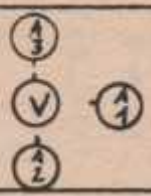
Ausbilder : - Sie waren gut!
Sugo het sumnida!

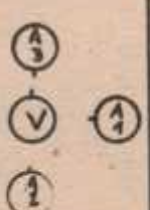
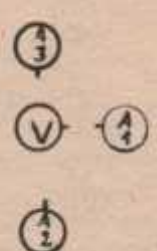
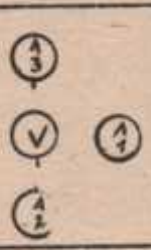
Auszubildende : - Sie waren gut!
Sugo het sumnida!

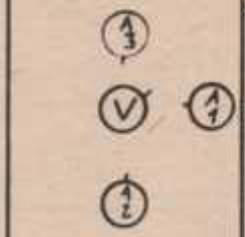
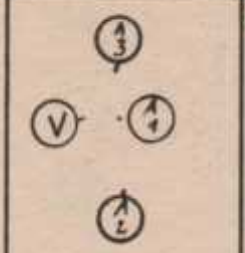
15. Anhang

Verteidigung gegen 3 unbewaffnete Angreifer

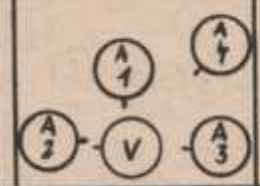
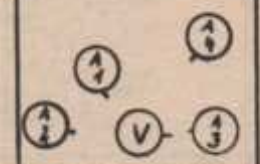
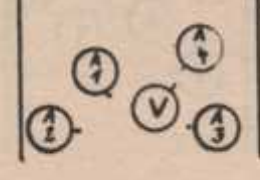
lfd. Nr.	Stellung	Angriffshandlungen	Verteidigerhandlungen
01		A1, A2, A3: Grundstellung - Einnehmen Kampfstellung links	V: Grundstellung - Einnehmen Kampfstellung links
02		gleichzeitig A1 und A2 A1: Vorwärtsfußtritt rechts A2: gleichseitiger Fauststoß rechts	V: 90°Wendung links mit Kreuzblock unten und Rückwärtsfußtritt rechts - Knie oben lassen
03		A2: Halbkreisfußtritt links	V: 180°Wendung rechts - Bein absetzen mit Block unten rechts - Schritt links vor mit Halbkreisfauststoß links zum Kopf
04		A3: gleichseitiger Fauststoß links	V: Körperdrehung rechts mit Fußsohlentritt rechts von innen gegen den Faustst oß - Kampfstellung einnehmen zu A1
05		A1: vorgeglittener Vorwärtsspanntritt links A1: Trittfuß vorn absetzen - Halbkreisfußtritt recht zum Kopf A1: Trittfuß mit 90°Wendung links in Seitwärtsstellung absetzen mit Handkantenschlag rechts von innen	V: vorwärtsstellung links mit Kreuzblock unten V: linken Fuß nach hinten links setzen und unter dem Tritt drunter wegtauchen V: Handkantenblock rechts - gegenseitiger Faustst oß links - Halbkreisfußtritt rechts - Trittbein am Standbein absetzen - Körperdrehung links - Kampfstellung zu A2/A3
06		gleichzeitig A2 und A3 : gehen in Kampfhaltung auf V zu	V: auf A2 und A3 zurennen - in der Mitte zwischen A2 und A3 auf dem linken Bein hochspringen mit 90° Wendung links und Faustst oß rechts gegen A3 und Rückwärtsfußtritt rechts gegen A2 - Landung mit 90°Wendung links in Kampfstellung zu A1

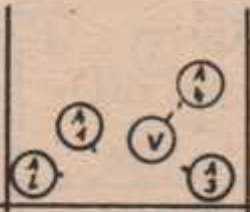
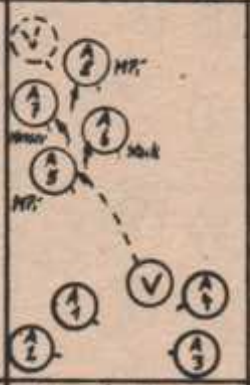
07		A1: auf V zurennen - gesprungener Seitwärtsfußtritt rechts - Landung in Kampfstellung zu V (also Körperdrehung links)	V: nach vorn Fallrolle unter dem Tritt durch - aufstehen - Körperdrehung links - Kampfstellung zu A1
08		A1: an V rangleiten - Vorwärtsfußtritt links A1: Trittbein absetzen mit gleichseitigem Faustst oß links	V: links ausweichen mit Block unten rechts V: linken Fuß in A1 reinsetzen mit Körperdrehung rechts und Unterarmblock links von oben in die Waagerechte auf den Faustst oß - Körperdrehung rechts - abknien auf linkes Knie - waagerechter Hammerfaustschlag rechts zur Leber
09		A3: Vorwärtsspanntritt links	V: aufstehen in Vorwärtsstellung rechts zu A3 mit Kreuzblock unten - Vorwärtsfußtritt links - Knie angezogen lassen

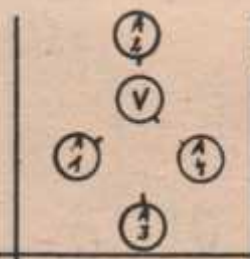
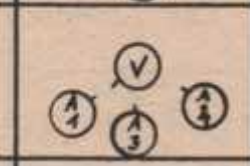
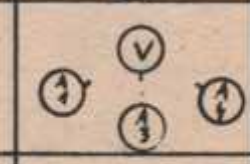
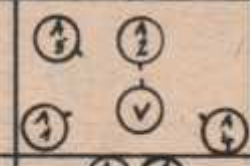
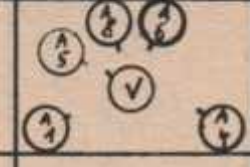
10		A2: gleichseitiger Faustst oß rechts	V: absetzen des linken Fußes am Standbein mit anreißen des rechten Beines - Rückwärtsfußtritt rechts - Knie angezogen lassen
11		A1: gegenseitiger Faustst oß rechts	V: Trittbein mit 90° Wendung rechts absetzen in tiefe Vorwärtsstellung rechts mit Block oben rechts - auf linkes Knie abknien - gegenseitiger Faustst oß links zur Leber - aufstehen - Schritt links vor - gegenseitiger Handkantenschlag rechts von außen zum Hals - 180° Wendung links - Kampfstellung
12		A2: gleichseitiger Faustst oß rechts	V: 90° Wendung links - Block oben links - gegenseitiger Faustst oß rechts - 90° Wendung links mit Seitwärtsfußtritt rechts - Knie oben lassen

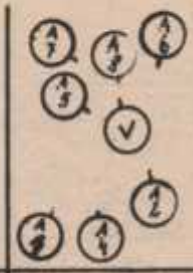
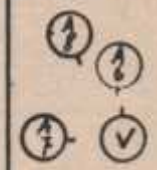
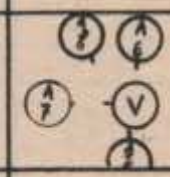
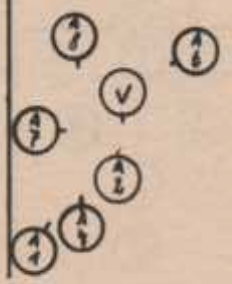
13		A3: Hammerfaustschlag recht von oben A3: Fußtritt auf dem linken Unterarm auffangen	V: Trittbein nach links in Übersetzschritt absetzen - Seitwärtsfußtritt links V: 360°Drehung in der Luft (festgehaltenes Bein als Drehpunkt) mit Drehtritt rechts zum Kopf - aufkommen mit Fallübung in Bauchlage
14		A1: auf V zuspringen - Stampftritt rechts aus dem Sprung	V: blitzschnell in Rückenlage drehen - Stampftritt mit beiden Händen auffangen - mit rechten Fußspann hinter das Standbein von A1 fegen - A1 zu Fall bringen - aufstehen - Kampfstellung einnehmen

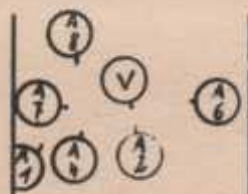
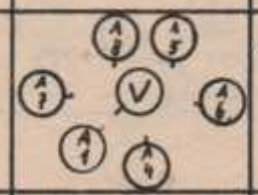
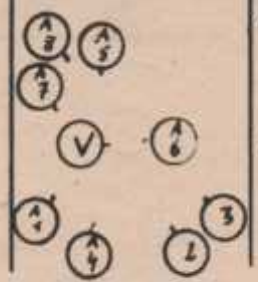
Verteidigung gegen 8 bewaffnete Angreifer

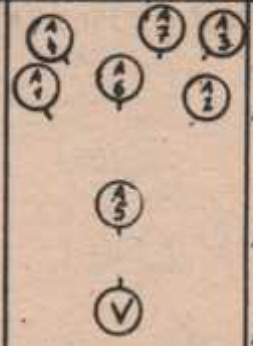
lfd. Nr.	Stellung	Angreiferhandlungen	Verteidigerhandlungen
01		A1: Pistolenbedrohung von vorn - "Hände hoch! Umdrehen!"	V: 90°Wendung links - Rad schlagen(dabei schlägt rechter Fuß Pistole aus der Hand)- Kampfstellung
02		A2: Pistolenbedrohung von vorn - "Hände hoch! Umdrehen!" A1: läuft auf V zu um A2 zu helfen	V: 90°Wendung links - mit rechts Unterarmblock von oben in die waagerechte auf die Pistole - Rückenfaustschlag rechts V: Seitwärtsfußtritt rechts - Fuß absetzen
03		A3: Angriff Messerstich von oben mit rechts	V: linkes Knie anreißen (Schwung holen!) - mit rechts gesprungener Fußsohlentritt von außen gegen das Messer - Kampfstellung
04		A4: Stockschlag von oben links nach unten rechts mit rechts	V: mit großen tiefen Schritt nach rechts wegtauchen

		Stockschlag von oben rechts nach unten links mit rechts	V: Doppelunterarmblock - Stock erfassen - Seitwärtsfußtritt rechts - Stockschlag von oben nach unten
05		A5, A6, A7, A8: laufen auf V zu	V: A5-8 entgegen sprinten - mit linken Fuß auf MPi des A5(Linkshänder) treten und hoch abspringen - mit rechts Tritt gegen A6 - mit links Tritt gegen A7 - Landung in Kniestand mit gegenseitigen Faustst0ß rechts gegen A8 - Aufstehen mit 180° Wendung in Kampfstellung in Richtung A1-4
06		A2: auf V zurennen - Hechtsprung über V	V: einige Schritte auf A1-4 zugleiten - in Kampfstellung stehenbleiben V: tiefe Stellung einnehmen - A2 mit den Händen drüber heben - Kampfstellung

07		A4: Stockschlag rechts von rechts oben	V: rechts ausweichen mit Handkantenblock links - gegenseitiger Faustst0ß rechts Kampfstellung nach rechts
08		A1: gleichseitiger Faustst0ß rechts	V: links ausweichen mit Handkantenblock rechts - gegenseitiger Faustst0ß links
09		A3: Angriff Messerstich von oben mit rechts	V: Körperdrehung nach rechts - Seitwärtsfußtritt rechts - Kampfstellung zu A2
10		A2: gleichseitiger Faustst0ß rechts	V: gleichzeitig: links Block nach oben in tiefer Stellung und gegenseitiger Faustst0ß rechts
11		A5: MPi-Stich zum Körper	V: Fußsohlentritt links von außen gegen die MPi - Körperdrehung rechts - Seitwärtsfußtritt rechts

12		A8: MPi-Stich zum Körper	V: rechts ausweichen mit Handkantenblock links - gegenseitiger Fauststoß rechts zum Kopf - links rum eindrehen - Wurf - Kolbenstoß nach unten
13		A6: Stockschlag von oben	V: MPi-Querblock oben - Vorwärtsfußtritt rechts (hinten absetzen) - Schlag mit dem Seitengewehr zum Hals - Kolbenschlag zum Körper
14		A7: Messerstich rechts von oben	V: MPi-Stich zum Körper - Kolbenschlag - Kampfstellung mit MPi zu A2
15		A2: Fußsohlentritt links von außen gegen die MPi A2: rechts ausweichen mit Block unten links	V: MPi-Stich zum Körper auf A2 V: MPi fällt aus der Hand V: Angriff mit Vorwärtsfußtritt rechts

		Handkantenschlag von außen rechts	V: rechts ausweichen mit Handkantenblock links - gegenseitiger Fauststoß rechts
16		gleichzeitig A4 und A8 A4: Vorwärtsfußtritt rechts A8: gleichseitiger Faustst oß rechts A7: gleichseitiger Faustst oß links	V: Körperdrehung links und gleichzeitig Block unten links und Block von außen nach innen rechts - Rückenfaustschlag rechts gegen Kopf von A8 V: Seitwärtsfußtritt links - umspringen zu Rückwärtsfußtritt rechts gegen A4
17		A1: gegenseitiger Faustst oß rechts	V: Körperdrehung links - abknien mit Block oben links und Innenhandkantenschlag rechts mit gestreckten Arm zum Körper
18		A6: Vorwärtsfußtritt links A6: Vorwärtsfußtritt recht	V: Körperdrehung links - Kampfstellung, links ausweichen mit Block unten rechts V: mit rechter Hand unter Trittbein fassen und linke Hand vor Kehlkopf

			schlagen und mit linken Fuß Fußfege von hinten gegen linken Fuß des A6 - A6 zu Fall bringen - gegenseitiger Faustst0ß rechts zum Kopf
19		A5: gesprungenen Seitwärtsfußtritt in den Rücken von V	V: Fallrolle über A6 - einige Schritte laufen - Kampfstellung zu A5
20		A5: nach hinten ausweichen - vorgeglittener Vorwärtsfußtritt recht	V: angreifen mit vorgeglittenen Vorwärtsfußtritt rechts
		A5: Halbkreisfußtritt link	V: hinten rechts ausweichen mit Handkantenblock links
		A5: Rückenfaustschlag links zum Kopf	V: mit großen tiefen Schritt nach rechts drunter wegtauchen
			V: Handkantenblock links - Handgelenk erfassen - Handballenstoß rechts auf Ellenbogengelenk von A5 - Rückenfaustschlag rechts - Spannschlag rechts zum nken Oberschenkel - halbkreisfußtritt links - Kampfstellung

Ag 117 XLIII - 03 - 030 - 09